

週間献立予定表
2023年12月11日(月)~2023年12月16日(土)

日付	朝食	昼食	夕食
12/11 (月)	さばの照り焼き 白和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏めし丼 高野豆腐の煮物 みそ汁	牛肉のトマト煮 豆サラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 673 kcal 33.2 g 20.0 g 炭水化物 95.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 938 kcal 38.9 g 30.6 g 炭水化物 105.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 852 kcal 25.9 g 34.7 g 炭水化物 95.0 g
12/12 (火)	鶏のパシル焼き インゲンのソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・シャーシー牛乳パン ごはん・卵・納豆	ちゃんぽん 肉シウマイ わかめごはん	魚の南蛮漬け ビーフソテー けんちん汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 595 kcal 26.7 g 22.0 g 炭水化物 76.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 728 kcal 25.5 g 26.7 g 炭水化物 125.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 722 kcal 22.0 g 26.7 g 炭水化物 122.2 g
12/13 (水)	白身魚フライ 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	焼肉炒め 春雨の中華サラダ みそ汁 ごはん	オムライス コロック コーンスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 567 kcal 23.7 g 19.6 g 炭水化物 98.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 756 kcal 24.3 g 31.3 g 炭水化物 100.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 906 kcal 27.6 g 26.2 g 炭水化物 143.4 g
12/14 (木)	焼そば チキンナゲット ヨーグルト サラダ わかめスープ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	さばのみそ煮 筑前煮 すまし汁 ごはん	豚汁うどん 鶏天 オクラとレンコンの 梅おかか和え
	エネルギー たんぱく質 脂質 739 kcal 21.8 g 24.7 g 炭水化物 110.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 781 kcal 34.0 g 27.2 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 837 kcal 37.3 g 28.5 g 炭水化物 89.1 g
12/15 (金)	ウインナー 大豆と昆布の煮物 バナナ みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	鶏の塩唐揚げ ひじき煮 みそ汁 ごはん	クリームシチュー フライドチキン サラダ ごはん PTA スイーツの日 12月15日(金) 今月のスイーツ
	エネルギー たんぱく質 脂質 701 kcal 25.2 g 23.3 g 炭水化物 102.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 34.8 g 24.9 g 炭水化物 91.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 844 kcal 35.7 g 32.9 g 炭水化物 107.9 g
12/16 (土)	厚焼き玉子 白菜のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	回鍋肉 ほうれん草のナムル 中華スープ ごはん	
	エネルギー たんぱく質 脂質 585 kcal 20.9 g 13.9 g 炭水化物 95.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 723 kcal 29.1 g 29.0 g 炭水化物 92.3 g	

※材料等の都合により変更する場合があります。