

## 週間献立予定表

2024年01月08日(月)~2024年01月14日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
1/8 (月)			煮込みハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ ミニエクレア
			エネルギー たんぱく質 脂質 794 kcal 19.6 g 33.5 g 炭水化物 53.2 g
1/9 (火)	目玉焼き ウインナー ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・食パン ごはん・卵・納豆	坦々麺 チンゲン菜のナムル わかめごはん	さけのちゃんちゃん焼 切干大根の煮物 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 642 kcal 26.4 g 28.0 g 炭水化物 73.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 782 kcal 31.0 g 27.6 g 炭水化物 118.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 774 kcal 28.7 g 29.6 g 炭水化物 92.1 g
1/10 (水)	さばの煮つけ 大豆と昆布の煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	ハヤシライス サラダ オレンジゼリー	鶏大根のうま塩煮込み 揚げだし豆腐のきのこあんかけ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 765 kcal 30.3 g 25.4 g 炭水化物 108.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 962 kcal 29.2 g 33.7 g 炭水化物 118.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 722 kcal 32.7 g 26.8 g 炭水化物 91.2 g
1/11 (木)	カレーコロッケ スパゲティソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	豚たまキャベツの旨だれ炒め 豆腐と春雨のピリ辛煮 みそ汁 ごはん	八宝菜 揚げ餃子 わかめスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 640 kcal 18.2 g 19.7 g 炭水化物 100.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 776 kcal 40.1 g 27.5 g 炭水化物 94.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 755 kcal 21.5 g 34.4 g 炭水化物 94.4 g
1/12 (金)	肉シュウマイ 金平れんこん サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	チキンカツ ポテトサラダ みそ汁 ごはん	牛肉のクッパ 豚キムチ キャベツのごま酢和え
	エネルギー たんぱく質 脂質 628 kcal 19.7 g 13.2 g 炭水化物 108.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 998 kcal 39.6 g 32.8 g 炭水化物 119.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 830 kcal 28.9 g 34.7 g 炭水化物 105.3 g
1/13 (土)	鶏の照り焼き インゲンの胡麻和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	サバの甘辛あん かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 ごはん	トンテキ しらすとブロッコリーのサラダ 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 649 kcal 27.0 g 17.7 g 炭水化物 95.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 881 kcal 30.6 g 33.2 g 炭水化物 97.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 689 kcal 30.1 g 26.7 g 炭水化物 84.9 g
1/14 (日)	ミニグラタン スクランブルエッグ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆	エビ天ぶっかけうどん きゅうりの酢の物 枝豆ごはん	チキンソテーデミグラスソース 白菜のお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 600 kcal 23.4 g 22.3 g 炭水化物 78.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 23.8 g 31.6 g 炭水化物 124.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 754 kcal 35.0 g 32.5 g 炭水化物 82.8 g

※材料等の都合により変更する場合があります。