

週間献立予定表

2024年01月15日(月)～2024年01月21日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
1/15 (月)	豆腐野菜ハンバーグ ひじきの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身フライ タルタルソース 肉団子のケチャップ煮 コンソメスープ ごはん	牛丼 レンコンサラダ みそ汁 ぶどうゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 588 kcal 21.2 g 14.0 g 炭水化物 97.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 742 kcal 25.2 g 22.0 g 炭水化物 111.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 927 kcal 23.9 g 35.9 g 炭水化物 133.6 g
1/16 (火)	じゃが芋と玉ねぎのオムレツ 小松菜のソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆	とろろ肉そば 野菜の天ぷら ゆかりごはん	鶏の甘酢あんかけ チンゲン菜と厚揚げの中華風炒め 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 535 kcal 22.2 g 16.4 g 炭水化物 78.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 902 kcal 28.2 g 31.0 g 炭水化物 131.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 944 kcal 37.3 g 25.5 g 炭水化物 98.3 g
1/17 (水)	さけの照り焼き 白菜のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	キンパ風まぜごはん 春巻 蒸し鶏のサラダ 春雨スープ	豚の角煮 大根なます すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 595 kcal 28.5 g 11.8 g 炭水化物 92.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 760 kcal 23.1 g 24.2 g 炭水化物 101.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 911 kcal 37.2 g 32.2 g 炭水化物 83.1 g
1/18 (木)	野菜コロッケ マカロニサラダ ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	チキンチャップ さつま芋サラダ コンソメスープ ごはん	サバの竜田揚げ 冬瓜と鶏の煮物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 644 kcal 18.2 g 14.3 g 炭水化物 112.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 829 kcal 33.8 g 29.9 g 炭水化物 99.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 988 kcal 42.4 g 24.9 g 炭水化物 88.5 g
1/19 (金)	鶏のみそ煮 金平大根 すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	スタミナ丼 ほうれん草のじゃこ和え みそ汁	おでん 茄子の揚げ浸し みそ汁 きのこの炊き込みごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 639 kcal 25.8 g 19.0 g 炭水化物 93.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 841 kcal 36.2 g 30.8 g 炭水化物 97.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 33.2 g 25.8 g 炭水化物 80.9 g
1/20 (土)	ーロアジフライ ひじき煮 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	油淋鶏 豚のチリソース炒め 中華スープ ごはん	豚の生姜炒め 海鮮しゅうまい みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 626 kcal 22.3 g 16.0 g 炭水化物 99.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 826 kcal 35.7 g 32.6 g 炭水化物 100.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 860 kcal 33.3 g 35.4 g 炭水化物 105.8 g
1/21 (日)	ロングウインナー カリフラワーサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	クリームスープパグティ コロッケ コーンサラダ	みそチーズチキン インゲンのごま和え すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 668 kcal 22.3 g 24.4 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 726 kcal 22.8 g 21.8 g 炭水化物 102.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 732 kcal 38.7 g 27.8 g 炭水化物 83.8 g

※材料等の都合により変更する場合があります。