

週間献立予定表

2024年01月22日(月)～2024年01月28日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
1/22 (月)	春巻 白菜の中華和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	トマトボン酢トンカツ 炊き合わせ みそ汁 ごはん	さけのミートソース ポトフ コーンスープ ピラフ
	エネルギー たんぱく質 脂質 609 kcal 18.2 g 16.4 g 炭水化物 99.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 911 kcal 34.3 g 29.0 g 炭水化物 108.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 761 kcal 24.5 g 23.8 g 炭水化物 92.3 g
1/23 (火)	鶏のバジル焼 スパゲティーサラダ 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	味玉ラーメン 揚げ餃子 野菜のオイスター炒め わかめごはん	牛肉とキャベツの甘みそ炒め もやしのナムル ずまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 683 kcal 26.9 g 28.7 g 炭水化物 82.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 809 kcal 29.9 g 24.2 g 炭水化物 123.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 792 kcal 27.9 g 36.7 g 炭水化物 96.6 g
1/24 (水)	さばの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	カレーチキン チーズソース ごぼうのゴママヨサラダ コンソメスープ ごはん	豚肉と白菜のうま煮 ブロッコリーのさっぱり和 けんちん汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 691 kcal 28.4 g 14.6 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 824 kcal 37.8 g 27.2 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 815 kcal 29.3 g 31.5 g 炭水化物 85.7 g
1/25 (木)	焼そば ミニコロッケ 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	さばの蒲焼風 ビーフンソテー みそ汁 ごはん	ブルコギ 切干大根のナムル わかめスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 598 kcal 18.2 g 16.5 g 炭水化物 97.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 944 kcal 37.6 g 29.7 g 炭水化物 94.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 723 kcal 22.5 g 31.1 g 炭水化物 94.6 g
1/26 (金)	照り焼きハンバーグ 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	のり塩唐揚げ かぼちゃのハニエサラダ みそ汁 ごはん	カレーライス ベーコンサラダ コロッケ
	エネルギー たんぱく質 脂質 578 kcal 20.0 g 15.1 g 炭水化物 99.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 894 kcal 34.8 g 28.3 g 炭水化物 104.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 862 kcal 26.7 g 26.9 g 炭水化物 131.5 g
1/27 (土)	白身魚の唐揚げ 厚揚げと白菜の煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	肉じゃが ひじきの白和え みそ汁 ごはん	メンチカツ&エビフライ 春雨サラダ 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 578 kcal 24.4 g 13.3 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 805 kcal 29.8 g 32.5 g 炭水化物 103.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 744 kcal 21.9 g 31.0 g 炭水化物 114.4 g
1/28 (日)	オムレツ ベーコン ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆	あんかけ生姜うどん ほうれん草のおかか和え いなり寿司	和風ハンバーグ チンゲン菜ともやしのお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 544 kcal 22.4 g 17.3 g 炭水化物 77.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 768 kcal 33.5 g 20.9 g 炭水化物 112.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 22.6 g 26.9 g 炭水化物 97.5 g



今月のスイーツ

※材料等の都合により変更する場合があります。