

週間献立予定表

2024年01月29日(月)~2024年02月04日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
1/29 (月)	鶏の梅しそ天ぷら 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	甘辛豚丼 キャベツとわかめの酢の物 みそ汁	フリ大根 さつま芋の甘辛炒め 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 551 kcal 20.7 g 10.4 g 炭水化物 96.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 824 kcal 26.1 g 31.2 g 炭水化物 115.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 747 kcal 27.2 g 27.4 g 炭水化物 101.2 g
1/30 (火)	アジフライ インゲンのソテー 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	ミートスパゲティー コーンサラダ コンソメスープ	ダッカルビ カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 659 kcal 24.7 g 18.3 g 炭水化物 101.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 779 kcal 25.1 g 28.7 g 炭水化物 80.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 793 kcal 36.0 g 26.6 g 炭水化物 104.6 g
1/31 (水)	海鮮焼売 小松菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏のから揚げ チリソース ポテトツナサラダ みそ汁 ごはん	酢豚 もやしチャンプルー 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 593 kcal 20.2 g 12.2 g 炭水化物 102.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 851 kcal 35.2 g 26.3 g 炭水化物 98.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 664 kcal 32.7 g 28.6 g 炭水化物 94.3 g
2/1 (木)	さけの味噌焼 白菜のゆかり和え すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	麻婆豆腐 チョレギ風サラダ 卵スープ ごはん	親子丼 ほうれん草のごま和え みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 560 kcal 28.3 g 11.2 g 炭水化物 89.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 22.1 g 28.3 g 炭水化物 81.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 748 kcal 36.2 g 24.5 g 炭水化物 98.0 g
2/2 (金)	チキンナゲット たまごサラダ 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	ビーフシチュー メンチカツ マカロニサラダ ごはん	こってり味噌煮込み豆腐 大根なます すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 707 kcal 22.3 g 16.8 g 炭水化物 96.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 764 kcal 24.1 g 26.5 g 炭水化物 115.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 747 kcal 38.1 g 25.8 g 炭水化物 91.9 g
2/3 (土)	和風オムレツ 切干大根の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	魚のネギマヨネーズ焼 里芋のそぼろ煮 みそ汁(豆腐・わかめ) ごはん	ロールキャベツのクリーム煮 ペンネソテー コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 730 kcal 25.7 g 27.7 g 炭水化物 96.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 701 kcal 20.9 g 28.3 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 793 kcal 25.5 g 26.0 g 炭水化物 114.2 g
2/4 (日)	牛肉コロッケ ブロッコリーサラダ 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	味噌バターコーンラーメン 揚げ餃子 わかめごはん	鶏肉の甘辛ごま焼 豚と野菜の炒めもの みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 662 kcal 18.1 g 25.7 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 852 kcal 25.8 g 29.7 g 炭水化物 125.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 801 kcal 38.3 g 27.4 g 炭水化物 99.8 g

※材料等の都合により変更する場合があります。