

週間献立予定表

2024年02月05日(月)~2024年02月11日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
2/5 (月)	さばの照焼 小松菜のごま和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	肉豆腐 菜の花の辛子和え みそ汁 ごはん	ポークチャップ ひじきとレンコンのうま煮 コンソメスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 772 kcal 32.5 g 20.0 g 炭水化物 95.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 729 kcal 31.4 g 25.5 g 炭水化物 94.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 770 kcal 27.1 g 25.4 g 炭水化物 100.0 g
2/6 (火)	フレンチトースト ミニメンチカツ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	徳島風ラーメン 春巻 わかめごはん	唐揚げのハニーマヨソース ほうれん草とたくあんのとえ物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 719 kcal 25.1 g 17.7 g 炭水化物 117.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 801 kcal 40.6 g 29.3 g 炭水化物 124.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 782 kcal 35.8 g 25.3 g 炭水化物 82.0 g
2/7 (水)	鶏のたれ焼き がんもの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚の甘酢あん 白菜と肉団子の煮物 みそ汁 きのこごはん	クリームシチュー フライドチキン スパゲティサラダ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 690 kcal 29.8 g 23.0 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 703 kcal 24.9 g 28.6 g 炭水化物 82.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 817 kcal 36.1 g 27.4 g 炭水化物 117.4 g
2/8 (木)	ハンバーグ マカロニケチャップソテー 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	焼肉丼 野菜サラダ みそ汁 杏仁豆腐	トンカツ 厚揚げのみそ炒め すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 549 kcal 19.6 g 17.7 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 911 kcal 27.4 g 31.4 g 炭水化物 113.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 808 kcal 37.3 g 28.7 g 炭水化物 103.4 g
2/9 (金)	白身フライ 白菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	チキン南蛮 切干大根のハリハリ和え みそ汁 ごはん	水餃子 麻婆春雨 ほうれん草のナムル ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 591 kcal 23.9 g 17.2 g 炭水化物 99.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 881 kcal 35.2 g 28.4 g 炭水化物 100.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 748 kcal 15.4 g 27.9 g 炭水化物 105.9 g
2/10 (土)	鶏のみそ焼き 白和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚肉の塩だれ炒め 炊き合わせ みそ汁 ごはん	ハンバーグデミグラスソース パンネのカレーソテー コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 765 kcal 32.8 g 19.1 g 炭水化物 96.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 713 kcal 25.7 g 24.7 g 炭水化物 101.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 752 kcal 22.2 g 29.3 g 炭水化物 97.0 g
2/11 (日)	ショーロンポー チンゲン菜のナムル 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	鶏塩うどん いんげんのごま和え ゆかりごはん	さばの南部焼 金平ごぼう みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 550 kcal 20.5 g 19.9 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 768 kcal 32.9 g 21.7 g 炭水化物 111.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 819 kcal 38.2 g 28.3 g 炭水化物 90.7 g

※材料等の都合により変更する場合があります。