

# 週間献立予定表

2024年02月19日(月)～2024年02月25日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
2/19 (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	サバの甘辛あん 菜の花のお浸し みそ汁 ごはん	ねぎ塩とんかつ 里芋のみそ煮 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 605 kcal 23.5 g 14.8 g 炭水化物 100.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 996 kcal 40.9 g 28.9 g 炭水化物 83.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 789 kcal 31.3 g 28.4 g 炭水化物 104.1 g
2/20 (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	鶏肉と大根おろしのうどん さつまいものそぼろ煮 ゆかりごはん	牛肉とごぼうの時雨煮 白身魚フライ みそ汁 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 887 kcal 35.2 g 25.2 g 炭水化物 142.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 776 kcal 29.1 g 30.0 g 炭水化物 104.3 g
2/21 (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	ピビンバ丼 揚げギョーザ 春雨スープ	豚肉の野菜たっぷり炒め かぼちゃ煮物 みそ汁 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 733 kcal 30.6 g 21.7 g 炭水化物 106.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 764 kcal 27.4 g 32.3 g 炭水化物 95.8 g
2/22 (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・シャーシー牛乳パン ごはん・卵・納豆	白身魚の天ぷら ほうれん草のからし和え 豚汁 ひじきご飯	スパイシー唐揚げ れんこんの甘辛炒め 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 729 kcal 21.3 g 25.5 g 炭水化物 77.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 706 kcal 35.2 g 25.9 g 炭水化物 85.2 g
2/23 (金)	鶏のみそ煮 高野豆腐の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	梅だれ豚丼 炊き合わせ みそ汁 ごはん	牛肉のオイスターソース炒め チンゲン菜の中華和え 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 674 kcal 28.6 g 19.3 g 炭水化物 98.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 988 kcal 37.0 g 31.8 g 炭水化物 191.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 601 kcal 23.5 g 25.4 g 炭水化物 86.8 g
2/24 (土)	一口アジフライ 切干大根の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏のにんにくみそダシ ごぼうサラダ すまし汁 ごはん	豚ばら大根 揚げだし豆腐 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 618 kcal 21.9 g 15.1 g 炭水化物 99.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 752 kcal 33.3 g 31.4 g 炭水化物 86.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 861 kcal 25.8 g 32.2 g 炭水化物 90.8 g
2/25 (日)	ロングワインナー 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	醤油ラーメン 春巻 わかめごはん	鶏肉の竜田揚げ いんげんのごま和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 666 kcal 22.2 g 24.4 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 740 kcal 25.3 g 26.8 g 炭水化物 114.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 766 kcal 33.8 g 30.5 g 炭水化物 90.8 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。