

# 週間献立予定表

2024年02月26日(月)~2024年03月03日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
2/26 (月)	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	とんかつ 炊き合わせ みそ汁 ごはん	サバの味噌煮 豚肉の高菜炒め けんちん汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 580 kcal 20.6 g 15.5 g 炭水化物 98.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 764 kcal 31.6 g 28.2 g 炭水化物 98.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 988 kcal 42.8 g 30.8 g 炭水化物 84.0 g
2/27 (火)	鶏のバジル焼 スパゲティサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	ジャージャーパスタ ゆで卵サラダ わかめスープ	牛肉のトマト煮 豆サラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 620 kcal 26.1 g 19.6 g 炭水化物 82.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 764 kcal 27.1 g 29.0 g 炭水化物 96.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 852 kcal 25.9 g 34.7 g 炭水化物 95.0 g
2/28 (水)	白身魚の唐揚げ 厚揚げと白菜の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏と野菜の南蛮漬け 金平ごぼう みそ汁 ごはん	回鍋肉 もやしのナムル 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 587 kcal 24.9 g 13.5 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 859 kcal 35.5 g 31.7 g 炭水化物 111.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 728 kcal 27.0 g 31.5 g 炭水化物 88.9 g
2/29 (木)	焼そば ミニコロック ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	牛すじカレー ほうれん草とベーコンのソテー 花野菜サラダ	白身フライ タルタル 豚肉と春雨のピリ辛炒め みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 607 kcal 18.9 g 17.4 g 炭水化物 96.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 907 kcal 29.1 g 28.8 g 炭水化物 120.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 812 kcal 24.4 g 26.2 g 炭水化物 119.4 g
3/1 (金)	さばの塩焼き 高野豆腐の煮物 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 小松菜のじゃこ炒め 中華スープ ごはん	ポークソテー オレンジ すまし汁 赤飯or白ごはん 惣菜バイキング
	エネルギー たんぱく質 脂質 622 kcal 27.5 g 13.9 g 炭水化物 93.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 795 kcal 34.6 g 29.4 g 炭水化物 99.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 762 kcal 37.5 g 33.2 g 炭水化物 80.2 g
3/2 (土)	春巻 チンゲン菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	にんにくみそ豚丼 ブロッコリーさっぱり和え かきたま汁	メンチカツ エビフライ 高野豆腐のそぼろ煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 590 kcal 17.0 g 15.2 g 炭水化物 98.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 922 kcal 43.4 g 42.2 g 炭水化物 111.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 710 kcal 29.3 g 26.5 g 炭水化物 81.8 g
3/3 (日)	オムレツ ベーコン 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	鶏南蛮そば ほうれん草のごま和え ゆかりごはん	ハンバーグ ステーキソース マカロニサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 528 kcal 21.6 g 16.4 g 炭水化物 76.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 760 kcal 37.4 g 22.6 g 炭水化物 102.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 773 kcal 22.4 g 27.7 g 炭水化物 106.5 g



※材料等の都合により変更する場合があります。