

週間献立予定表

2024年03月04日(月)～2024年03月10日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
3/4 (月)	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	鮭のムニエルマトクリームソース ポテトのバター炒め コンソメスープ ごはん	タレカツ丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁 オレンジゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 601 kcal 20.6 g 13.2 g 炭水化物 101.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 710 kcal 27.3 g 26.9 g 炭水化物 90.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 766 kcal 30.2 g 25.3 g 炭水化物 110.3 g
3/5 (火)	アジフライ インゲンのソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ジャージー牛乳 ごはん・卵・納豆	タンドリーチキン 豆マカロニサラダ わかめスープ ごはん	焼肉炒め 白菜のお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 639 kcal 23.1 g 16.6 g 炭水化物 101.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1011 kcal 39.0 g 30.2 g 炭水化物 103.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 733 kcal 25.5 g 27.7 g 炭水化物 90.8 g
3/6 (水)	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	野菜たっぷり肉みそラーメン 春巻 わかめごはん	魚の揚げ煮 茶碗蒸し 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 756 kcal 27.2 g 28.9 g 炭水化物 99.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 788 kcal 25.8 g 24.4 g 炭水化物 133.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 786 kcal 27.9 g 25.4 g 炭水化物 85.3 g
3/7 (木)	牛肉コロッケ たまごサラダ 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	ねぎ塩豚丼 大根の味噌煮 すまし汁	クリスピーチキン いんげんのごまマヨ和え コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 755 kcal 21.4 g 28.6 g 炭水化物 105.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 912 kcal 24.6 g 33.7 g 炭水化物 110.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 885 kcal 37.4 g 32.1 g 炭水化物 113.8 g
3/8 (金)	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	魚の卵あんかけ 小松菜と厚揚げのそぼろ炒め みそ汁 ごはん	牛肉とキャベツの甘みそ炒め さつま芋きんぴら すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 619 kcal 20.4 g 17.1 g 炭水化物 99.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 726 kcal 30.6 g 23.6 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 815 kcal 25.3 g 26.8 g 炭水化物 101.9 g
3/9 (土)	さけの塩焼 ひじき煮 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏の磯辺天ぷら ほうれん草のお浸し みそ汁 ごはん	豚肉のマヨボン炒め 揚げギョーザ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 620 kcal 31.1 g 15.1 g 炭水化物 93.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 781 kcal 36.4 g 34.0 g 炭水化物 84.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 928 kcal 31.9 g 28.6 g 炭水化物 95.2 g
3/10 (日)	チキンナゲット 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・レーズンパン ごはん・卵・納豆	カレーうどん ゆで卵サラダ ごはん	さばのみそ焼き 白菜のゆかり和え すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 624 kcal 19.7 g 24.8 g 炭水化物 83.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 834 kcal 26.2 g 24.5 g 炭水化物 130.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 845 kcal 36.2 g 26.3 g 炭水化物 78.6 g

※材料等の都合により変更する場合があります。