

## 週間献立予定表

2024年03月11日(月)～2024年03月17日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
3/11 (月)	ショーロンポー チンゲン菜のナムル サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	ブルコギ丼 三角春巻 わかめスープ	鶏の甘酢あんかけ 炊き合わせ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 699 kcal 28.0 g 20.9 g 炭水化物 101.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 893 kcal 30.9 g 51.3 g 炭水化物 105.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 811 kcal 35.9 g 33.4 g 炭水化物 119.4 g
3/12 (火)	フレンチトースト イカリングフライ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	サケのてりてりタルタル 鶏じゃが みそ汁 ごはん	魯肉飯風 揚げ豆腐の中華あんかけ たまごスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 652 kcal 24.6 g 18.3 g 炭水化物 99.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 779 kcal 32.0 g 20.4 g 炭水化物 93.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 835 kcal 36.3 g 24.4 g 炭水化物 91.0 g
3/13 (水)	さばの照焼 白菜のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん	豚肉の塩だれ炒め コロッケ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 723 kcal 27.3 g 26.2 g 炭水化物 95.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 783 kcal 34.4 g 30.9 g 炭水化物 95.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 820 kcal 25.2 g 34.7 g 炭水化物 105.8 g
3/14 (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	きんぴら肉そば 野菜の天ぷら 枝豆ごはん	サバの竜田揚げ もやしの中華炒め 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 620 kcal 20.9 g 12.9 g 炭水化物 103.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 894 kcal 36.4 g 42.8 g 炭水化物 125.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 853 kcal 30.4 g 32.1 g 炭水化物 88.7 g
3/15 (金)	袋入り大焼売 白和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	すき煮 菜の花と卵の炒めもの すまし汁 ごはん	チキンソテー オニオンソース ピーマンソテー みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 637 kcal 23.6 g 14.8 g 炭水化物 103.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 719 kcal 30.6 g 24.9 g 炭水化物 90.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 738 kcal 35.2 g 26.3 g 炭水化物 92.8 g
3/16 (土)	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	白身魚のきのこクリームソース ポテトサラダ コンソメスープ ごはん	とんかつ ほうれん草の磯和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 682 kcal 29.3 g 22.0 g 炭水化物 94.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 739 kcal 23.5 g 13.6 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 749 kcal 31.7 g 28.1 g 炭水化物 94.5 g
3/17 (日)	コロッケ カリフラワーサラダ ヨーグルト 中華スープ サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆	野菜たっぷり塩ラーメン 揚げ餃子 わかめごはん	鶏のにんにくはちみつ焼き 小松菜のごま和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 606 kcal 18.3 g 18.4 g 炭水化物 94.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 24.2 g 24.1 g 炭水化物 123.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 795 kcal 25.3 g 25.1 g 炭水化物 83.0 g

※材料等の都合により変更する場合があります。