

## 週間献立予定表

2024年04月08日(月)～2024年04月14日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
4/8 (月)		肉うどん 炊き合わせ いなり寿司	
		エネルギー たんぱく質 脂質 925 kcal 32.8 g 31.7 g 炭水化物 129.6 g	
4/9 (火)		揚げ鶏の新玉ねぎあんかけ ポテトサラダ かき玉汁 だけのごはん	豚の角煮 小松菜のじゃこ炒め みそ汁 ごはん
		エネルギー たんぱく質 脂質 828 kcal 38.1 g 36.2 g 炭水化物 91.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 951 kcal 38.8 g 35.8 g 炭水化物 83.0 g
4/10 (水)	肉シュウマイ 金平れんこん サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	サバの味噌煮 菜の花のからし和え すまし汁 ごはん	鶏肉の唐揚げハニーマヨ ひじきと厚揚げの煮物 みそ汁 ごはん ベアクリームワッフル
	エネルギー たんぱく質 脂質 626 kcal 18.9 g 12.8 g 炭水化物 109.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 877 kcal 39.9 g 28.2 g 炭水化物 78.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 897 kcal 38.2 g 30.5 g 炭水化物 96.3 g
4/11 (木)	カレーコロッケ スパゲティソテー 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	甘辛豚丼 レンコンの梅マヨ和え みそ汁	牛肉とキャベツの甘みそ炒め 揚げだし豆腐 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 640 kcal 18.4 g 19.7 g 炭水化物 99.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 982 kcal 24.9 g 37.4 g 炭水化物 116.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 830 kcal 26.5 g 32.9 g 炭水化物 89.3 g
4/12 (金)	鶏の照り焼き インゲンの胡麻和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚フライ タルタル ビーフソテー みそ汁 ごはん	カレーライス とんかつ ブロッコリーのさっぱり和え マスケットゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 654 kcal 27.7 g 18.1 g 炭水化物 94.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 20.6 g 25.3 g 炭水化物 103.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 975 kcal 36.9 g 35.3 g 炭水化物 133.6 g
4/13 (土)	さばの煮つけ 小松菜のおかか和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏の山賊焼 ごぼうサラダ みそ汁 ごはん	ロールキャベツのクリーム煮 切干大根のごま酢和え コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 708 kcal 26.9 g 22.9 g 炭水化物 103.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 756 kcal 18.6 g 26.8 g 炭水化物 108.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 729 kcal 22.5 g 26.1 g 炭水化物 93.4 g
4/14 (日)	プチグラタン スクランブルエッグ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆	味噌ラーメン ほうれん草のナムル わかめごはん	デミグラスハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 518 kcal 17.3 g 15.3 g 炭水化物 79.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 706 kcal 31.0 g 25.4 g 炭水化物 116.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 733 kcal 23.1 g 27.4 g 炭水化物 97.8 g

※材料等の都合により変更する場合があります。