

週間献立予定表

2024年04月22日(月)～2024年04月28日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
4/22 (月)	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 もやしチャンプルー みそ汁 ごはん	ハヤシライス 白身魚フライ ぶどうゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 687 kcal 28.0 g 24.2 g 炭水化物 93.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 801 kcal 34.9 g 30.5 g 炭水化物 98.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 936 kcal 28.2 g 27.6 g 炭水化物 126.7 g
4/23 (火)	鶏のバジル焼 スパサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・食パン ごはん・卵・納豆	みそカツ じゃが芋のうま煮 すまし汁 ごはん	鮭と春キャベツのバター醤油ソテー ゆで卵サラダ コーンスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 683 kcal 26.9 g 28.7 g 炭水化物 82.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 866 kcal 34.4 g 32.9 g 炭水化物 111.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 31.4 g 28.6 g 炭水化物 95.5 g
4/24 (水)	照り焼きハンバーグ 厚揚げの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ちゃんぽん麺 肉シュウマイ わかめごはん	ささみフライ 茄子の揚げ浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 614 kcal 22.1 g 13.4 g 炭水化物 98.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 24.4 g 25.4 g 炭水化物 126.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 750 kcal 36.0 g 20.9 g 炭水化物 99.4 g
4/25 (木)	焼そば ミニコロッケ 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	麻婆豆腐 キャベツの塩昆布和え 水餃子スープ ごはん	さわらの天ぷら ほうれん草のごま和え 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 600 kcal 18.3 g 16.5 g 炭水化物 97.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 755 kcal 29.7 g 25.3 g 炭水化物 93.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 715 kcal 31.1 g 27.9 g 炭水化物 98.1 g
4/26 (金)	白身魚の唐揚げ 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	チキン竜田丼 和風ポテトサラダ みそ汁	焼肉炒め 切干大根のナムル みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 581 kcal 25.0 g 13.2 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 909 kcal 35.8 g 29.0 g 炭水化物 106.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 864 kcal 25.9 g 33.1 g 炭水化物 99.8 g
4/27 (土)	春巻 白菜の中華和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	さばの中華あかけ ブルコギ 卵スープ ごはん	鶏肉のハニーマスタードソース スパゲティソテー コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 593 kcal 17.3 g 15.3 g 炭水化物 98.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 878 kcal 32.1 g 26.6 g 炭水化物 105.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 752 kcal 34.7 g 26.3 g 炭水化物 96.8 g
4/28 (日)	オムレツ ベーコン ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ジャーシー牛乳パン ごはん・卵・納豆	かき揚げうどん インゲンのごま和え ゆかりごはん	ポークピカタ カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 539 kcal 22.3 g 17.3 g 炭水化物 76.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 744 kcal 36.2 g 21.9 g 炭水化物 102.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 737 kcal 32.5 g 29.6 g 炭水化物 87.1 g

※材料等の都合により変更する場合があります。