

## 週間献立予定表

2024年04月29日(月)～2024年05月02日(木)

日付	朝食	昼食	夕食
4/29 (月)	さけの味噌焼き 白菜のゆかり和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛丼 小松菜のお浸し みそ汁	鶏唐揚げ おろしめんつゆ 炊き合わせ かきたま汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 557 kcal 28.0 g 10.4 g 炭水化物 90.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 795 kcal 26.1 g 23.9 g 炭水化物 106.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 792 kcal 39.5 g 27.3 g 炭水化物 100.4 g
4/30 (火)	野菜コロッケ たまごサラダ 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	ミルフィーユカツ きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん	鯖の塩こうじ焼き 筑前煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 702 kcal 21.5 g 26.1 g 炭水化物 97.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 819 kcal 29.9 g 25.5 g 炭水化物 110.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 757 kcal 27.8 g 22.8 g 炭水化物 88.7 g
5/1 (水)	鶏の梅しそ天ぷら きんぴらごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ミートスパゲティ カリカリベーコンサラダ コンソメスープ	回鍋肉 ナムル サンラータン風スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 631 kcal 23.1 g 15.9 g 炭水化物 101.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 637 kcal 29.6 g 22.6 g 炭水化物 82.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 852 kcal 30.7 g 24.7 g 炭水化物 98.1 g
5/2 (木)	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	照り焼きチキン 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 602 kcal 20.6 g 13.2 g 炭水化物 101.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 845 kcal 26.2 g 25.5 g 炭水化物 87.3 g	

※材料等の都合により変更する場合があります。