

## 週間献立予定表

2024年05月13日(月)～2024年05月19日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
5/13 (月)	さけの塩焼 白菜の辛子和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉と豆腐のピリ辛味噌煮 中華春雨 わかめスープ ごはん	カツ丼 豆ひじき煮 みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 539 kcal 26.0 g 20.2 g 炭水化物 88.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 785 kcal 30.5 g 30.4 g 炭水化物 101.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 824 kcal 31.9 g 33.1 g 炭水化物 101.8 g
5/14 (火)	カレーコロッケ スパゲティソテー 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	鶏肉の香味だれ ごぼうのゴママヨサラダ みそ汁 ごはん	サバの竜田揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 640 kcal 18.2 g 19.7 g 炭水化物 100.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 749 kcal 33.7 g 31.7 g 炭水化物 86.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 930 kcal 37.6 g 30.0 g 炭水化物 89.1 g
5/15 (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	徳島風ラーメン ブロッコリーのナムル わかめごはん	牛肉のオイスターソース炒め みそ汁 ごはん 白ごまプリン
	エネルギー たんぱく質 脂質 635 kcal 19.5 g 13.8 g 炭水化物 108.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 723 kcal 36.1 g 24.3 g 炭水化物 108.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 630 kcal 23.8 g 25.1 g 炭水化物 90.1 g
5/16 (木)	目玉焼き ウィンナー ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・食パン ごはん・卵・納豆	鶏肉の柚子こしょう唐揚げ スパゲティサラダ コンソメスープ ごはん	豚のにんにくみそ炒め レンコンのうま煮 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 643 kcal 26.4 g 18.0 g 炭水化物 73.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 816 kcal 34.7 g 31.0 g 炭水化物 103.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 757 kcal 26.1 g 33.5 g 炭水化物 91.7 g
5/17 (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	すき焼丼 キャベツのじゃこ和え みそ汁	白身魚のきのこクリーム ブロッコリーサラダ コンソメスープ ピラフ
	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 788 kcal 29.2 g 26.1 g 炭水化物 109.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 18.4 g 26.2 g 炭水化物 63.2 g
5/18 (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	豚キムチ 揚げだし豆腐 中華あんかけ 卵スープ ごはん	ささみフライ オーロラソース 白菜のさっぱり和え みそ汁 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 103.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 774 kcal 28.5 g 35.8 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 769 kcal 39.7 g 25.0 g 炭水化物 96.2 g
5/19 (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・シャーシー牛乳パン ごはん・卵・納豆	かしわうどん 白菜の胡麻和え ゆかりごはん	メンチカツ&エビフライ ほうれん草のお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 518 kcal 17.2 g 15.3 g 炭水化物 79.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 865 kcal 34.7 g 26.6 g 炭水化物 132.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 792 kcal 22.4 g 28.0 g 炭水化物 108.2 g

※材料等の都合により変更する場合があります。