

週間献立予定表

2024年06月03日(月)~2024年06月09日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
6/3 (月)	さけの味噌焼 白菜のゆかり和え すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	クリスピーチキン パンネのカレーソテー コンソメスープ ごはん	牛丼 もやしの酢の物 みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 555 kcal 27.7 g 15.1 g 炭水化物 91.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 788 kcal 38.0 g 25.1 g 炭水化物 105.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 729 kcal 24.9 g 22.0 g 炭水化物 111.7 g
6/4 (火)	チキンナゲット たまごサラダ 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	揚げ魚のねぎラー油かけ 切干大根のチャプチェ 卵スープ ごはん	豚ばら大根 白菜のごまみそ和え すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 650 kcal 21.4 g 18.1 g 炭水化物 96.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 758 kcal 26.4 g 28.4 g 炭水化物 98.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 808 kcal 25.5 g 29.4 g 炭水化物 91.3 g
6/5 (水)	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	サラダうどん 野菜の天ぷら ひじきご飯	鶏の塩唐揚げ ブロッコリーのツナマヨ和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 592 kcal 20.0 g 15.2 g 炭水化物 102.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 909 kcal 31.2 g 25.7 g 炭水化物 142.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 767 kcal 35.1 g 29.7 g 炭水化物 88.8 g
6/6 (木)	牛肉コロッケ インゲンのソテー 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	豚キムチ肉豆腐 チンゲン菜オイスター炒め わかめスープ ごはん	サケのムニエルトマトクリームソース じゃがいものコンソメ煮 コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 672 kcal 18.9 g 20.4 g 炭水化物 105.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 29.0 g 29.6 g 炭水化物 86.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 29.7 g 26.1 g 炭水化物 107.5 g
6/7 (金)	和風オムレツ 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	揚げ鶏の卵あんかけ丼 炊き合わせ みそ汁	牛肉のスタミナ炒め みそ汁 ごはん 杏仁豆腐
	エネルギー たんぱく質 脂質 626 kcal 25.7 g 23.8 g 炭水化物 96.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 886 kcal 39.2 g 29.3 g 炭水化物 105.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 637 kcal 23.2 g 26.1 g 炭水化物 89.7 g
6/8 (土)	鶏の梅しそ天ぷら 切干大根の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚の生姜炒め 肉シュウマイ みそ汁 ごはん	白身魚のチリソース 豆マカロニサラダ 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 572 kcal 21.3 g 15.6 g 炭水化物 97.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 781 kcal 20.6 g 22.5 g 炭水化物 96.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 842 kcal 31.0 g 29.6 g 炭水化物 114.7 g
6/9 (日)	アジフライ ブロッコリーサラダ ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・シャーシー牛乳パン ごはん・卵・納豆	醤油ラーメン 春巻 わかめごはん	みそチーズチキン オクラのごま和え すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 615 kcal 21.7 g 22.6 g 炭水化物 83.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 806 kcal 27.9 g 24.3 g 炭水化物 146.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 744 kcal 39.4 g 27.5 g 炭水化物 85.4 g

※材料等の都合により変更する場合があります。

