週間献立予定表

2024年07月01日 (月)～2024年07月07日 (日)

日付	朝食	昼食	夕食
7/1 (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 エネルギー たんぱく質 脂質 650 kcal 24.1 g 20.6 g 炭水化物 92.7 g	チキンチャップ ブロッコリーのマヨマスタード和え コンソメスープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 757 kcal 29.0 g 24.3 g 炭水化物 90.3 g	こってり味噌煮込み豆腐 小松菜の胡麻和え すまし汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 776 kcal 39.7 g 27.1 g 炭水化物 94.6 g
7/2 (火)	鶏のバジル焼 スパゲティサラダ 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 エネルギー たんぱく質 脂質 676 kcal 23.1 g 18.0 g 炭水化物 82.5 g	すだちうどん 鶏の天ぷら いなり寿司 エネルギー たんぱく質 脂質 739 kcal 25.7 g 27.0 g 炭水化物 113.2 g	牛肉のバター醤油炒め オレンジゼリー みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 722 kcal 20.7 g 29.2 g 炭水化物 93.0 g
7/3 (水)	照り焼きハンバーグ 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 594 kcal 21.0 g 16.8 g 炭水化物 98.2 g	白身魚のカレーフライ ハムカツ 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 826 kcal 25.5 g 27.3 g 炭水化物 119.7 g	ダッカルビ ニラ玉 春雨スープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 904 kcal 39.4 g 36.3 g 炭水化物 107.2 g
7/4 (木)	焼そば ミニコロッケ ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 607 kcal 18.9 g 17.4 g 炭水化物 96.9 g	おろしカツ丼 炊き合わせ みそ汁 エネルギー たんぱく質 脂質 858 kcal 29.7 g 25.7 g 炭水化物 110.6 g	水餃子 鶏のチリソース ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 708 kcal 20.9 g 21.8 g 炭水化物 99.0 g
7/5 (金)	春巻 チンゲン菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 613 kcal 18.0 g 16.4 g 炭水化物 100.5 g	サバの甘辛あん 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 906 kcal 30.8 g 31.2 g 炭水化物 88.9 g	焼肉サラダちらし 筑前煮 そうめん汁 七夕ゼリー エネルギー たんぱく質 脂質 899 kcal 28.2 g 27.8 g 炭水化物 133.3 g
7/6 (土)	白身魚の唐揚げ 厚揚げと白菜の煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 578 kcal 24.4 g 16.3 g 炭水化物 92.2 g	鶏のにんにくみそダレ さつま芋の金平 すまし汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 757 kcal 29.9 g 26.5 g 炭水化物 96.9 g	ヒレカツ こんにゃくきんぴら みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 749 kcal 25.8 g 25.7 g 炭水化物 95.7 g
7/7 (日)	オムレツ ベーコン ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・揚げパン ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 528 kcal 21.6 g 16.4 g 炭水化物 76.0 g	ちゃんぽん麺 肉焼売 わかめごはん エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 22.8 g 21.3 g 炭水化物 113.6 g	魚のネギマヨ焼き ウインナーと小松菜の炒め物 みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 776 kcal 18.1 g 19.7 g 炭水化物 80.2 g

※材料等の都合により変更する場合があります。