

週間献立予定表

2024年07月08日(月)~2024年07月14日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
7/8 (月)	さけのみそ焼き 白菜のゆかり和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	夏野菜カレー エビフライ マスカットゼリー	酢鶏 ブロッコリーのナムル わかめスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 630 kcal 29.2 g 11.1 g 炭水化物 106.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 878 kcal 21.6 g 24.7 g 炭水化物 142.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 748 kcal 30.6 g 24.4 g 炭水化物 105.7 g
7/9 (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	白身魚の天ぷら 大根のそぼろあんかけ すまし汁 ごはん	ガバオライス さつまいもサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 22.6 g 25.7 g 炭水化物 112.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 620 kcal 21.4 g 14.0 g 炭水化物 102.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 766 kcal 29.0 g 21.8 g 炭水化物 117.4 g
7/10 (水)	アジフライ 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ピリ辛揚げ鶏の冷やし中華 春巻 わかめごはん	すき煮 オクラのおかか和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 697 kcal 22.7 g 16.9 g 炭水化物 116.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 900 kcal 36.6 g 33.6 g 炭水化物 118.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 769 kcal 27.9 g 29.0 g 炭水化物 104.3 g
7/11 (木)	和風オムレツ 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・レーズンパン ごはん・卵・納豆	豚肉とかぼちゃのごま味噌炒め キャベツのマヨ和え すまし汁 ごはん	フィッシュ&チップス パンネのカレーソテー コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 812 kcal 27.3 g 30.4 g 炭水化物 110.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 800 kcal 28.3 g 28.7 g 炭水化物 113.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 659 kcal 20.9 g 17.0 g 炭水化物 105.9 g
7/12 (金)	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	鶏めし丼 大根なます みそ汁	チンジャオロース 揚げギョウザ 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 662 kcal 22.0 g 12.7 g 炭水化物 117.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 929 kcal 35.6 g 38.5 g 炭水化物 112.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 790 kcal 30.3 g 30.7 g 炭水化物 99.6 g
7/13 (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	さけのグラタン風 じゃが芋としめじのバター醤油炒め コンソメスープ ごはん	照り焼きハンバーグ 炊き合わせ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 666 kcal 22.5 g 14.8 g 炭水化物 112.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 611 kcal 27.5 g 15.0 g 炭水化物 95.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 706 kcal 24.1 g 20.3 g 炭水化物 105.2 g
7/14 (日)	牛肉コロッケ ブロッコリーサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆	冷やしかき揚げそば いんげんの胡麻和え ゆかりごはん	鶏肉の柚子こしょう焼 小松菜のお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 787 kcal 20.7 g 23.5 g 炭水化物 126.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 822 kcal 25.8 g 29.8 g 炭水化物 110.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 722 kcal 34.7 g 24.6 g 炭水化物 91.0 g

※材料等の都合により変更する場合があります。