

週間献立予定表

2024年07月22日(月)～2024年07月25日(木)

日付	朝食	昼食	夕食
7/22 (月)	さばの塩焼き 白菜の辛子和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏の唐揚げ 金平ごぼう みそ汁 ごはん	豚キムチ 揚げ餃子 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 666 kcal 26.0 g 22.7 g 炭水化物 93.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 783 kcal 33.1 g 30.7 g 炭水化物 97.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 802 kcal 27.9 g 35.1 g 炭水化物 97.1 g
7/23 (火)	鶏のバジル焼き 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	ドライカレー とうもろこし コンソメスープ	白身魚フライ じゃがいもとベーコンの煮物 けんちん汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 648 kcal 26.1 g 25.0 g 炭水化物 82.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 775 kcal 28.7 g 25.6 g 炭水化物 111.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 656 kcal 24.3 g 14.5 g 炭水化物 109.2 g
7/24 (水)	照り焼きハンバーグ 厚揚げの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	野菜たっぷり塩ラーメン 鶏の甘酢あんかけ わかめごはん	うなぎの柳川丼 炊き合わせ すまし汁 
	エネルギー たんぱく質 脂質 606 kcal 21.8 g 12.5 g 炭水化物 98.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 885 kcal 35.2 g 31.0 g 炭水化物 124.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 775 kcal 36.4 g 23.9 g 炭水化物 104.3 g
7/25 (木)	肉シュウマイ 小松菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏肉の山賊焼 春雨の中華サラダ みそ汁 ごはん	
	エネルギー たんぱく質 脂質 592 kcal 19.7 g 12.9 g 炭水化物 101.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 755 kcal 34.8 g 23.4 g 炭水化物 103.0 g	

※材料等の都合により変更する場合があります。

夏季休業

