

週間献立予定表

2024年08月26日(月)～2024年09月01日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
8/26 (月)	一口アジフライ 金平大根 すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏肉の柚子こしょう唐揚げ レンコンの梅マヨ和え みそ汁 ごはん	牛丼 ほうれん草の辛子和え みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 612 kcal 20.4 g 16.4 g 炭水化物 97.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 942 kcal 34.6 g 39.2 g 炭水化物 109.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 770 kcal 23.9 g 29.0 g 炭水化物 108.0 g
8/27 (火)	じゃが芋と玉ねぎのオムレツ 小松菜のソテー 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	サバの味噌煮 こんにゃくきんぴら すまし汁 ごはん	酢豚 もやしのナムル 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 521 kcal 21.0 g 15.4 g 炭水化物 78.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 875 kcal 35.8 g 35.9 g 炭水化物 79.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 705 kcal 29.9 g 20.3 g 炭水化物 98.0 g
8/28 (水)	さけの照り焼き 白菜のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	台湾まぜそば 揚げ餃子 ごはん	ささみフライ ごぼうサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 585 kcal 27.8 g 10.8 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 893 kcal 35.1 g 25.5 g 炭水化物 130.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 739 kcal 38.9 g 22.5 g 炭水化物 98.3 g
8/29 (木)	野菜コロッケ マカロニサラダ ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	カレーライス とんかつ オレシゼリー	魚の高菜たれ 里芋のそぼろ煮 みそ汁 ごはん 
	エネルギー たんぱく質 脂質 660 kcal 19.3 g 15.5 g 炭水化物 113.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 995 kcal 37.7 g 42.6 g 炭水化物 131.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 661 kcal 21.4 g 19.8 g 炭水化物 98.1 g
8/30 (金)	豆腐野菜ハンバーグ 大豆と昆布の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	チキンチャップ さつま芋サラダ コンソメスープ ごはん	豚肉と白菜のうま煮 厚揚げのみそ炒め すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 628 kcal 25.3 g 14.4 g 炭水化物 100.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 788 kcal 33.1 g 30.3 g 炭水化物 99.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 859 kcal 27.4 g 39.4 g 炭水化物 93.2 g
8/31 (土)	鶏のみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	焼肉炒め みそ汁 ごはん 杏仁豆腐	サバの南部焼 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 626 kcal 26.7 g 18.3 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 751 kcal 22.6 g 30.5 g 炭水化物 102.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 927 kcal 38.7 g 44.3 g 炭水化物 89.2 g
9/1 (日)	ウインナー カリフラワーサラダ 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	かき揚げうどん 小松菜の胡麻和え ゆかりごはん	メンチカツ&エビフライ 中華春雨 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 694 kcal 20.4 g 27.1 g 炭水化物 94.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 758 kcal 29.7 g 15.8 g 炭水化物 145.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 735 kcal 21.9 g 18.8 g 炭水化物 117.1 g

※材料等の都合により変更する場合があります。