

週間献立予定表

2024年09月02日(月)～2024年09月08日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
9/2 (月)	サバの塩焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚肉のスタミナ炒め ほうれん草の辛子和え みそ汁 ごはん	ネギボン唐揚げ じゃが芋うま煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 687 kcal 28.0 g 24.2 g 炭水化物 93.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 708 kcal 27.5 g 27.1 g 炭水化物 94.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 738 kcal 33.9 g 22.6 g 炭水化物 104.2 g
9/3 (火)	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	肉豆腐 もやしチャンプルー すまし汁 ごはん	サバの竜田揚げ 炊き合わせ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 607 kcal 18.8 g 17.4 g 炭水化物 97.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 826 kcal 31.3 g 35.1 g 炭水化物 100.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 948 kcal 37.8 g 43.9 g 炭水化物 97.2 g
9/4 (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	キムタクごはん 鶏のからあげ フロッコリーかにかまあん はるさめスープ	とろろ豚カツ 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 597 kcal 21.2 g 12.3 g 炭水化物 97.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 832 kcal 34.2 g 33.1 g 炭水化物 102.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 758 kcal 28.4 g 24.7 g 炭水化物 107.9 g
9/5 (木)	オムレツ 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	冷やし中華 揚げシュウマイ わかめごはん	フリ大根 茶碗蒸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 568 kcal 20.0 g 16.8 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 792 kcal 25.4 g 21.6 g 炭水化物 120.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 618 kcal 31.2 g 20.7 g 炭水化物 82.3 g
9/6 (金)	白身魚の唐揚げ 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏のチーズ照り焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ ごはん	ルーローハン風丼 切干大根のナムル わかめスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 581 kcal 25.0 g 13.2 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 938 kcal 34.4 g 41.1 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 996 kcal 33.1 g 49.0 g 炭水化物 87.5 g
9/7 (土)	春巻 白菜の中華和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚フライ タルタル ビーフンソテー みそ汁 ごはん	牛肉とキャベツの甘みそ炒め 揚げだし豆腐 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 610 kcal 18.2 g 16.4 g 炭水化物 99.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 625 kcal 21.8 g 19.8 g 炭水化物 105.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 780 kcal 24.5 g 36.6 g 炭水化物 93.4 g
9/8 (日)	鶏のバジル焼き キャベツとインゲンのソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ジャーシー牛乳パン ごはん・卵・納豆	ちゃんぽん麺 ほうれん草のナムル 高菜ごはん	デミグラスハンバーグ 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 585 kcal 25.0 g 21.4 g 炭水化物 75.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 23.2 g 17.3 g 炭水化物 123.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 22.2 g 26.3 g 炭水化物 103.8 g

※材料等の都合により変更する場合があります。