

# 週間献立予定表

2024年09月09日(月)～2024年09月15日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
9/9 (月)	和風オムレツ 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏のから揚げ チャプチェ みそ汁 ごはん	牛肉のトマト煮 豆サラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 719 kcal 25.6 g 27.2 g 炭水化物 96.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 843 kcal 33.6 g 29.5 g 炭水化物 113.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 772 kcal 22.5 g 35.2 g 炭水化物 99.8 g
9/10 (火)	海鮮シューマイ ブロッコリーのナムル ヨーグルト ワカメスープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	梅だれ豚丼 炊き合わせ みそ汁 ごはん	魚のネギマヨ焼き ウィ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 747 kcal 19.5 g 26.5 g 炭水化物 110.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 948 kcal 36.1 g 29.7 g 炭水化物 137.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 610 kcal 18.9 g 19.9 g 炭水化物 87.7 g
9/11 (水)	アジフライ インゲンのごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ミートスパゲティー 野菜サラダ コンソメスープ	鶏肉のハニーマスタードソース ジャーマンポテト コーンスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 662 kcal 25.2 g 17.8 g 炭水化物 99.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 842 kcal 32.1 g 24.3 g 炭水化物 127.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 779 kcal 35.0 g 26.4 g 炭水化物 102.9 g
9/12 (木)	チキンナゲット タマゴサラダ 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 青菜の酢味噌和え すまし汁 ごはん	カツ丼 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 21.4 g 26.1 g 炭水化物 96.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 622 kcal 20.9 g 23.9 g 炭水化物 103.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 870 kcal 34.4 g 37.7 g 炭水化物 99.0 g
9/13 (金)	さけの味噌焼 切干大根の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉と野菜の塩ダレ炒め かきたま汁 ごはん ぶどうゼリー	水餃子 油淋鶏風唐揚げ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 556 kcal 27.7 g 10.1 g 炭水化物 91.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 786 kcal 22.4 g 33.9 g 炭水化物 103.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 699 kcal 24.4 g 21.0 g 炭水化物 105.5 g
9/14 (土)	鶏の照り焼き 白菜のゆかり和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	さばの大根おろしだれ ほうれん草のお浸し みそ汁 ごはん	豚のんにくみそ炒め レンコンのうま煮 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 659 kcal 27.7 g 17.7 g 炭水化物 100.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 906 kcal 38.5 g 41.4 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 860 kcal 31.7 g 35.1 g 炭水化物 107.9 g
9/15 (日)	牛肉コロッケ マカロニサラダ 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	ぶっかけうどん キャベツの胡麻和え ゆかりごはん	鶏肉のボテマヨ焼 小松菜の梅肉和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 538 kcal 19.6 g 13.5 g 炭水化物 87.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 711 kcal 22.9 g 21.7 g 炭水化物 129.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 879 kcal 34.5 g 39.4 g 炭水化物 91.3 g

※材料等の都合により変更する場合があります。