

週間献立予定表

2024年09月16日(月)～2024年09月21日(土)

日付	朝食	昼食	夕食
9/16 (月)	鶏のみそ煮 白和え サラダ すまし汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	サケフライ パンネのカレーソテー コンソメスープ ごはん	牛肉と卵の黒こしょう炒め ほうれん草の磯和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 788 kcal 33.2 g 31.9 g 炭水化物 95.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 747 kcal 32.3 g 22.0 g 炭水化物 107.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 851 kcal 30.3 g 39.5 g 炭水化物 99.6 g
9/17 (火)	フレンチトースト ミニメンチカツ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	ピビンバ丼 海鮮シュウマイ わかめスープ	鶏の南蛮漬け 炊き合わせ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 643 kcal 24.1 g 17.0 g 炭水化物 101.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 780 kcal 34.0 g 31.7 g 炭水化物 93.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 896 kcal 42.0 g 35.5 g 炭水化物 103.1 g
9/18 (水)	サバの照り焼き がんもの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	味玉ラーメン 豚キムチ ごはん	青椒肉絲 海藻ナムル 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 665 kcal 29.1 g 20.1 g 炭水化物 94.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 665 kcal 31.6 g 12.6 g 炭水化物 109.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 701 kcal 28.7 g 23.6 g 炭水化物 96.0 g
9/19 (木)	ハンバーグ マカロニのケチャップソテー 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	鶏の香味だれ ごぼうのごまマヨサラダ みそ汁 ごはん	こってり味噌煮込み豆腐 高菜炒め すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 580 kcal 22.2 g 12.3 g 炭水化物 97.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 728 kcal 28.3 g 20.4 g 炭水化物 114.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 851 kcal 36.6 g 31.1 g 炭水化物 109.6 g
9/20 (金)	鶏のたれ焼き 小松菜のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚の野菜あんかけ さつま芋の金平 みそ汁 ごはん	牛すじカレー 花野菜サラダ マスカットゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 666 kcal 28.4 g 19.8 g 炭水化物 94.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 814 kcal 32.2 g 28.8 g 炭水化物 113.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 725 kcal 13.0 g 18.7 g 炭水化物 130.8 g
9/21 (土)	エビシュウマイ チンゲン菜のナムル サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏南蛮そば 白菜のお浸し ゆかりごはん わらび餅(抹茶)	
	エネルギー たんぱく質 脂質 666 kcal 26.3 g 17.9 g 炭水化物 101.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 779 kcal 33.8 g 28.7 g 炭水化物 98.3 g	

※材料等の都合により変更する場合があります。