

週間献立予定表

2024年09月30日(月)～2024年10月06日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
9/30 (月)	さけの照焼 ひじきの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	クリスマスチキン ほうれん草とベーコンのソテー コンソメスープ ごはん	牛肉のチリソース炒め 卵スープ ごはん 杏仁豆腐
	エネルギー たんぱく質 脂質 589 kcal 28.7 g 12.7 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 843 kcal 39.4 g 24.9 g 炭水化物 118.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 20.5 g 28.4 g 炭水化物 107.7 g
10/1 (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・レーズンパン ごはん・卵・納豆	揚げ魚のねぎラー油ソース 回鍋肉 春雨スープ ごはん	ポークチャップ&バターライス コールスローサラダ コーンスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 535 kcal 22.4 g 16.4 g 炭水化物 77.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 732 kcal 22.3 g 26.3 g 炭水化物 102.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 773 kcal 26.2 g 33.5 g 炭水化物 95.5 g
10/2 (水)	一口大葉アジフライ 大豆と昆布の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	トマ玉カレーうどん 牛肉コロック ごはん	鶏の山賊焼き 炊き合わせ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 689 kcal 21.7 g 21.6 g 炭水化物 103.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 865 kcal 20.5 g 20.5 g 炭水化物 161.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 715 kcal 34.4 g 22.6 g 炭水化物 96.5 g
10/3 (木)	野菜コロック マカロニサラダ ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆	牛肉と豆腐のピリ辛味噌煮 白菜の塩昆布和え すまし汁 ごはん	魚の揚げ煮 さつま芋のそぼろ煮 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 625 kcal 21.9 g 10.8 g 炭水化物 112.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 719 kcal 28.8 g 28.4 g 炭水化物 90.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 658 kcal 23.3 g 19.6 g 炭水化物 107.7 g
10/4 (金)	豆腐野菜ハンバーグ いんげんの胡麻和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	韓国風温玉丼 三色ピーマンのナムル 中華スープ	鶏のレモン唐揚げ オクラのおかか和え すまし汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 572 kcal 21.3 g 12.4 g 炭水化物 94.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 787 kcal 26.5 g 28.7 g 炭水化物 103.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 831 kcal 35.6 g 24.3 g 炭水化物 95.5 g
10/5 (土)	鶏のみそ焼き 金平大根 すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	さけのハニーマスタードソース パンネのトマト煮 コンソメスープ ごはん	ヒレカツ ひじきの白和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 642 kcal 26.4 g 19.4 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 708 kcal 28.0 g 19.6 g 炭水化物 103.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 722 kcal 32.8 g 21.7 g 炭水化物 98.9 g
10/6 (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 ごはん・卵・納豆	野菜たっぷり塩ラーメン 揚げ餃子 わかめごはん	和風ハンバーグ ブロッコリーのお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 694 kcal 20.3 g 27.1 g 炭水化物 94.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 783 kcal 23.3 g 25.1 g 炭水化物 122.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 693 kcal 26.9 g 21.5 g 炭水化物 97.6 g

※材料等の都合により変更する場合があります。