

週間献立予定表

2024年10月07日(月)～2024年10月13日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
10/7 (月)	さばの塩焼き 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ヤンニョムチキン風唐揚げ もやし中華サラダ 卵スープ ごはん	豚の角煮 キャベツのマヨ和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 673 kcal 27.2 g 24.6 g 炭水化物 89.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 846 kcal 35.1 g 33.9 g 炭水化物 100.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 930 kcal 37.9 g 45.3 g 炭水化物 80.9 g
10/8 (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	さけのみそ焼き 炊き合わせ すまし汁 ひじきごはん	ビーフシチュー チキンカツ 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 728 kcal 26.2 g 22.6 g 炭水化物 80.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 918 kcal 34.3 g 38.2 g 炭水化物 113.5 g
10/9 (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	徳島風ラーメン 麻婆ナス ごはん	油淋鶏風唐揚げ 小松菜とメンマの和え物 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 597 kcal 21.2 g 12.1 g 炭水化物 98.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 842 kcal 41.5 g 26.5 g 炭水化物 116.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 759 kcal 33.4 g 30.5 g 炭水化物 90.9 g
10/10 (木)	鶏のバジル焼き ブロッコリーサラダ 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	さばのかば焼き風 春雨のキムチ和え みそ汁 ごはん	ナポリタン ゆで卵サラダ コーンスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 658 kcal 26.1 g 29.1 g 炭水化物 76.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 948 kcal 37.6 g 52.0 g 炭水化物 90.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 693 kcal 22.0 g 24.7 g 炭水化物 75.8 g
10/11 (金)	白身魚の唐揚げ 高野豆腐の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ソースカツ丼 ほうれん草とたくあんの和え物 みそ汁	鶏の塩唐揚げ 肉団子のみそ煮 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 607 kcal 26.4 g 13.6 g 炭水化物 96.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 942 kcal 29.1 g 36.5 g 炭水化物 125.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 765 kcal 38.9 g 25.8 g 炭水化物 96.6 g
10/12 (土)	ミニ春巻 白菜中華和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉の甘辛炒め オレンジゼリー みそ汁 ごはん	ブリの照り焼き 揚げだし豆腐 野菜あんかけ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 595 kcal 17.7 g 15.6 g 炭水化物 98.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 22.4 g 29.2 g 炭水化物 92.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 691 kcal 25.9 g 21.8 g 炭水化物 89.6 g
10/13 (日)	オムレツ ベーコン 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	かしわ天うどん インゲンのおかか和え ゆかりごはん	豚肉のオイスター炒め 揚げ餃子 わかめスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 530 kcal 21.6 g 16.4 g 炭水化物 76.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 728 kcal 35.6 g 20.7 g 炭水化物 103.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 790 kcal 28.3 g 34.9 g 炭水化物 94.7 g

※材料等の都合により変更する場合があります。