

# 週間献立予定表

2024年10月14日(月)～2024年10月20日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
10/14 (月)	海鮮焼売 小松菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	トマトサンドリーチキン ごぼうサラダ コンソメスープ ごはん	白身魚のフライ 豚肉の高菜炒め みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 593 kcal 20.7 g 12.5 g 炭水化物 101.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 762 kcal 33.4 g 31.4 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 755 kcal 26.2 g 21.0 g 炭水化物 116.0 g
10/15 (火)	チキンナゲット 卵サラダ 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	鶏肉と大根おろしのうどん さつま芋の金平 枝豆ごはん	トンテキ チンゲン菜のピリ辛和え わかめスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 711 kcal 21.5 g 26.1 g 炭水化物 99.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 864 kcal 33.1 g 18.8 g 炭水化物 142.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 699 kcal 27.8 g 25.0 g 炭水化物 91.9 g
10/16 (水)	和風オムレツ 白菜のゆかり和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ねぎ塩豚丼 キャベツの胡麻味噌和え ずまし汁	牛肉のスタミナ炒め みそ汁 ごはん チョコババロア
	エネルギー たんぱく質 脂質 704 kcal 25.0 g 26.9 g 炭水化物 93.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 892 kcal 25.6 g 43.9 g 炭水化物 103.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 704 kcal 24.3 g 24.2 g 炭水化物 103.0 g
10/17 (木)	牛肉コロッケ スバゲティサラダ 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	サバの生姜煮 人参シリシリ みそ汁 ごはん	タツリタン(韓国風肉じゃが) パンパンジー風サラダ 春雨スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 680 kcal 18.4 g 26.3 g 炭水化物 95.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 904 kcal 39.5 g 49.0 g 炭水化物 82.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 760 kcal 28.7 g 24.0 g 炭水化物 113.3 g
10/18 (金)	サケの塩焼き 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	麻婆豆腐 肉焼売 卵スープ ごはん	鶏のからあげ丼 白菜の辛子和え みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 577 kcal 28.3 g 11.0 g 炭水化物 94.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 724 kcal 27.0 g 23.9 g 炭水化物 100.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 34.4 g 23.1 g 炭水化物 110.0 g
10/19 (土)	鶏の照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚のきのこクリームソース マカロニサラダ コンソメスープ ごはん	豚ばら大根 もやしの梅おかか和え ずまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 575 kcal 21.9 g 12.0 g 炭水化物 96.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 650 kcal 18.8 g 15.7 g 炭水化物 96.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 845 kcal 26.2 g 39.6 g 炭水化物 100.0 g
10/20 (日)	アジフライ インゲンのマヨ和え 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	白湯ラーメン 厚揚げと野菜のオイスター炒め わかめごはん	鶏肉の柚子こしょう焼 小松菜のお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 633 kcal 21.2 g 23.2 g 炭水化物 86.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 672 kcal 25.4 g 19.7 g 炭水化物 115.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 722 kcal 34.7 g 24.6 g 炭水化物 91.0 g

※材料等の都合により変更する場合があります。