

# 週間献立予定表

2024年10月21日(月)～2024年10月27日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
10/21 (月)	鶏のみそ煮 白菜のごま和え すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サケのムニエル バター醤油 パンネのソテー コンソメスープ ごはん	焼肉炒め はちみつレモンゼリー みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 735 kcal 33.8 g 24.1 g 炭水化物 96.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 655 kcal 29.0 g 16.3 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 817 kcal 26.4 g 28.2 g 炭水化物 119.6 g
10/22 (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	鶏肉の唐揚げハニーマヨソース 豆ひじき煮 みそ汁 ごはん	ポークステーキ かぼちゃのクリームチーズパスタ コンソメスープ ケーキ
	エネルギー たんぱく質 脂質 720 kcal 25.3 g 17.2 g 炭水化物 118.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 816 kcal 37.6 g 36.4 g 炭水化物 86.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 34.4 g 37.7 g 炭水化物 64.0 g
10/23 (水)	エビシウマイ 小松菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ブラックラーメン チンジャオロース ごはん	白身魚フライ ミートソース ポトフ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 480 kcal 15.4 g 7.9 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 675 kcal 24.1 g 19.0 g 炭水化物 117.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 746 kcal 26.0 g 23.1 g 炭水化物 113.5 g
10/24 (木)	ハンバーグ マカロニケチャップソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	おろしとんかつ わかめの梅和え みそ汁 ごはん	ブルコギ丼 白菜の中華和え わかめスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 549 kcal 19.7 g 12.7 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 756 kcal 30.6 g 27.6 g 炭水化物 98.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 788 kcal 33.0 g 29.9 g 炭水化物 98.9 g
10/25 (金)	さばの照焼 白和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	カレーライス エビフライ マスカットゼリー	スパイシー唐揚げ 根菜の炒り煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 703 kcal 27.3 g 24.7 g 炭水化物 96.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 888 kcal 25.8 g 28.9 g 炭水化物 130.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 693 kcal 33.0 g 25.6 g 炭水化物 85.0 g
10/26 (土)	鶏のたれ焼き がんもの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚肉の生姜炒め 海鮮焼売 みそ汁 ごはん	ロールキャベツのクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 738 kcal 34.0 g 26.0 g 炭水化物 94.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 704 kcal 23.6 g 27.3 g 炭水化物 97.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 664 kcal 23.4 g 14.3 g 炭水化物 113.0 g
10/27 (日)	白身フライ 肉だんご 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	ハンバーグ&チキンソテー 金平れんこん 栗ごはん みそ汁	牛肉のオイスター炒め チンゲン菜のナムル 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 515 kcal 21.0 g 12.1 g 炭水化物 82.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 720 kcal 36.2 g 28.5 g 炭水化物 81.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 826 kcal 28.1 g 38.7 g 炭水化物 95.8 g

※材料等の都合により変更する場合があります。