

週間献立予定表

2024年10月28日(月)～2024年11月03日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
10/28 (月)	目玉焼き ウインナー みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚フライ オーロラソース ポテトサラダ コンソメスープ ごはん	鶏のにんにくみそダレ もやしのごま酢和え すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 690 kcal 27.8 g 25.6 g 炭水化物 89.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 698 kcal 19.9 g 21.3 g 炭水化物 107.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 698 kcal 35.2 g 24.9 g 炭水化物 84.9 g
10/29 (火)	野菜コロッケ 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・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆	牛肉とごぼうの時雨煮 厚揚げのみそ炒め すまし汁 ごはん	タレカツ丼 切干大根の煮物 みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 651 kcal 18.6 g 16.3 g 炭水化物 110.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 732 kcal 29.2 g 23.7 g 炭水化物 104.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 713 kcal 34.8 g 19.4 g 炭水化物 116.4 g
10/30 (水)	豆腐野菜ハンバーグ 白菜のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	チキンカツ デミソース スパゲティーのソテー コンソメスープ ごはん	ブリの焼き南蛮 かぼちゃの煮物 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 587 kcal 21.6 g 12.8 g 炭水化物 96.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 947 kcal 37.1 g 42.0 g 炭水化物 107.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 629 kcal 27.8 g 16.7 g 炭水化物 92.3 g
10/31 (木)	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	ジャージャー麺 もやしのナムル 卵スープ わかめごはん	豚肉とキャベツのレモン炒め 白菜とツナの おかかポン酢和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 583 kcal 22.3 g 15.5 g 炭水化物 91.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 785 kcal 22.6 g 20.1 g 炭水化物 120.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 702 kcal 27.3 g 27.4 g 炭水化物 87.5 g
11/1 (金)	サケの照り焼き ひじきの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	揚げ鶏の卵あんかけ丼 炊き合わせ みそ汁	おでん きゅうりの酢の物 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 590 kcal 28.4 g 11.3 g 炭水化物 95.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 874 kcal 39.4 g 34.3 g 炭水化物 105.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 672 kcal 32.3 g 20.1 g 炭水化物 99.5 g
11/2 (土)	鶏肉の梅しそ天ぷら 金平大根 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	回鍋肉 揚げ餃子 春雨スープ ごはん	白身魚のしそみそ焼 白和え すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 587 kcal 20.7 g 13.9 g 炭水化物 96.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 831 kcal 27.7 g 38.6 g 炭水化物 97.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 633 kcal 22.4 g 17.6 g 炭水化物 85.5 g
11/3 (日)	ーロアジフライ 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	とろろそば キャベツのお浸し ゆかりごはん	鶏肉のチーズフリッター いんげんのごま和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 689 kcal 22.0 g 20.6 g 炭水化物 105.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 663 kcal 18.6 g 20.8 g 炭水化物 113.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 663 kcal 34.0 g 23.8 g 炭水化物 80.2 g



※材料等の都合により変更する場合があります。