

週間献立予定表

2024年11月04日(月)~2024年11月10日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
11/4 (月)	春巻 金平ごぼう サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	ヒレカツ 白菜の胡麻和え すまし汁 ごはん	牛肉のバター醤油炒め 3色ピーマンのナムル みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 634 kcal 17.9 g 17.9 g 炭水化物 103.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 665 kcal 30.7 g 19.3 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 692 kcal 23.6 g 27.1 g 炭水化物 88.4 g
11/5 (火)	焼きそば 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	鶏大根のうま塩煮込み 厚揚げの高菜炒め みそ汁 ごはん	クリームシチュー 白身魚フライ ベーコンピラフ
	エネルギー たんぱく質 脂質 685 kcal 20.0 g 17.6 g 炭水化物 114.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 770 kcal 37.4 g 30.8 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 686 kcal 23.0 g 24.4 g 炭水化物 99.5 g
11/6 (水)	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	二色丼 ほうれん草の磯辺和え みそ汁	豚キムチ肉豆腐 揚げ餃子 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 600 kcal 25.7 g 15.1 g 炭水化物 96.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 810 kcal 38.7 g 30.1 g 炭水化物 98.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 806 kcal 28.7 g 37.7 g 炭水化物 91.0 g
11/7 (木)	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・ロールパン ごはん・卵・納豆	五目あんかけラーメン 豚肉のブルコギ ごはん	チキン南蛮 みそ汁 ごはん いちごババロア
	エネルギー たんぱく質 脂質 580 kcal 22.9 g 13.6 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 27.7 g 19.3 g 炭水化物 119.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 909 kcal 35.6 g 39.4 g 炭水化物 105.8 g
11/8 (金)	照り焼きハンバーグ 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	甘辛豚丼 レンコンの梅マヨ和え みそ汁	サケのちゃんちゃん焼 切干大根のハリハリ和え すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 576 kcal 20.0 g 10.2 g 炭水化物 98.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 984 kcal 25.6 g 37.8 g 炭水化物 115.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 632 kcal 27.9 g 19.9 g 炭水化物 90.2 g
11/9 (土)	サバの塩焼き 厚揚げの煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	キンパ風まぜごはん 鶏のチリソース 春雨スープ	メンチカツ&エビフライ 里芋のみそ煮 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 663 kcal 26.5 g 24.3 g 炭水化物 89.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 689 kcal 28.8 g 23.2 g 炭水化物 93.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 708 kcal 22.1 g 19.9 g 炭水化物 112.0 g
11/10 (日)	カレーコロッケ スパゲティサラダ 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	味噌バターコンラーメン 海鮮シュウマイ わかめごはん	鶏の唐揚げ 白菜のお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 723 kcal 19.5 g 20.2 g 炭水化物 117.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 800 kcal 25.3 g 23.1 g 炭水化物 127.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 34.1 g 26.5 g 炭水化物 82.8 g

※材料等の都合により変更する場合があります。