

# 週間献立予定表

2024年11月11日(月)~2024年11月17日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
11/11 (月)	鶏の梅しそ天ぷら 金平れんこん みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	麻婆豆腐 キャベツの中華和え 水餃子スープ ごはん	ねぎ塩とんかつ ひじき煮物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 585 kcal 20.3 g 11.0 g 炭水化物 102.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 696 kcal 25.4 g 20.1 g 炭水化物 103.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 818 kcal 31.5 g 30.6 g 炭水化物 107.4 g
11/12 (火)	ブチグラタン キャベツと卵のソテー 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	サケのムニエルマトクリームソース パンネとウインナーのカレーソテー コンソメスープ ごはん	鶏の磯辺天ぷら プロッコリーのお浸し すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 564 kcal 19.4 g 12.8 g 炭水化物 95.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 684 kcal 29.8 g 20.3 g 炭水化物 98.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 815 kcal 36.8 g 33.8 g 炭水化物 93.7 g
11/13 (水)	さばの煮つけ 小松菜のおかか和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵	キムチチゲうどん 春巻 わかめごはん	豚たまキャベツの旨だれ炒め ほうれん草とたくあんの和え物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 699 kcal 26.3 g 21.9 g 炭水化物 104.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 24.7 g 19.8 g 炭水化物 143.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 727 kcal 31.4 g 28.1 g 炭水化物 91.5 g
11/14 (木)	目玉焼き ウインナー ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・食パン ごはん・卵・納豆	鶏めし丼 大根なます すまし汁	白身魚の南蛮漬け 厚揚げのそぼろ煮 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 712 kcal 27.6 g 28.2 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 881 kcal 34.5 g 38.2 g 炭水化物 102.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 767 kcal 28.3 g 21.3 g 炭水化物 116.0 g
11/15 (金)	アジフライ 白菜の辛子和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	すき煮 オクラのおかか和え みそ汁 ごはん	ゴーゴーカレーのロースカツカレー プロッコリーサラダ マスカットゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 567 kcal 22.0 g 10.9 g 炭水化物 96.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 732 kcal 26.0 g 25.6 g 炭水化物 104.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1099 kcal 35.6 g 36.8 g 炭水化物 145.6 g
11/16 (土)	肉シュウマイ インゲンの胡麻和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	サバの甘辛あん れんこんの炒り煮 すまし汁 ごはん	鶏のにんにくはちみつ焼き 炊き合わせ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 608 kcal 20.4 g 14.2 g 炭水化物 98.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 990 kcal 37.5 g 35.9 g 炭水化物 102.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 718 kcal 35.3 g 23.2 g 炭水化物 94.7 g
11/17 (日)	鶏のバジル焼 スパゲティソテー 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	醤油ラーメン 白菜の塩昆布和え 高菜ごはん	チーズハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 689 kcal 27.2 g 21.9 g 炭水化物 99.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 637 kcal 24.9 g 15.6 g 炭水化物 113.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 24.4 g 29.4 g 炭水化物 104.2 g

※材料等の都合により変更する場合があります。