

週間献立予定表

2024年11月25日(月)～2024年12月01日(日)

出されたすべての野菜を食べると、一日の目標である 350gが達成されます。

日付	朝食	昼食	夕食
11/25 (月)	白身魚の唐揚げ 白菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ ごはん	肉豆腐 さつま芋の金平 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 579 kcal 24.6 g 13.2 g 炭水化物 92.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 939 kcal 34.8 g 45.1 g 炭水化物 86.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 805 kcal 27.9 g 29.0 g 炭水化物 111.9 g
11/26 (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	とろろ豚カツ 炊き合わせ みそ汁 ごはん	サバの甘辛あん 茶碗蒸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 607 kcal 18.8 g 17.4 g 炭水化物 97.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 774 kcal 28.6 g 24.5 g 炭水化物 112.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 946 kcal 40.1 g 48.2 g 炭水化物 94.2 g
11/27 (水)	春巻 小松菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	キムタクごはん 鶏のからあげ フロッコリーかにかまあん 春雨スープ	牛肉とキャベツの甘みそ炒め すまし汁 ごはん ぶどうゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 602 kcal 17.9 g 15.4 g 炭水化物 100.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 832 kcal 34.2 g 33.1 g 炭水化物 102.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 699 kcal 23.8 g 22.6 g 炭水化物 104.1 g
11/28 (木)	鶏のバジル焼 キャベツといんげんのソテー 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	ミートスパゲティー コーンサラダ コンソメスープ	フリ大根 揚げ出し豆腐 けんちん汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 583 kcal 25.0 g 21.4 g 炭水化物 75.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 691 kcal 25.2 g 18.8 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 703 kcal 29.8 g 25.0 g 炭水化物 94.1 g
11/29 (金)	サバの塩焼き 厚揚げの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ネギボン唐揚げ じゃが芋のうま煮 みそ汁 ごはん	ルーローハン風抖 切干大根のナムル わかめスープ 
	エネルギー たんぱく質 脂質 674 kcal 27.3 g 24.6 g 炭水化物 89.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 735 kcal 33.7 g 22.5 g 炭水化物 104.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 956 kcal 33.1 g 49.0 g 炭水化物 87.5 g
11/30 (土)	照り焼きハンバーグ 金平ごぼう サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚フライ タルタル ビーフソテー みそ汁 ごはん	メンチカツ&エビフライ 白菜のさっぱり和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 579 kcal 19.4 g 10.2 g 炭水化物 100.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 654 kcal 22.4 g 18.0 g 炭水化物 112.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 725 kcal 22.6 g 18.5 g 炭水化物 115.0 g
12/1 (日)	オムレツ スパサラダ 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	ちゃんぽん麺 肉焼売 わかめごはん	鶏肉のポテマヨ焼き 小松菜の梅肉和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 637 kcal 21.2 g 17.0 g 炭水化物 101.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 22.9 g 17.3 g 炭水化物 122.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 913 kcal 35.1 g 40.5 g 炭水化物 99.1 g

※材料等の都合により変更する場合があります。