

# 週間献立予定表

2024年12月02日(月)~2024年12月08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
12/2 (月)	サバの煮つけ 金平れんこん みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	梅だれ豚丼 炊き合わせ みそ汁	水餃子 ユーリンチ風唐揚げ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 695 kcal 26.6 g 22.8 g 炭水化物 100.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 806 kcal 30.0 g 28.8 g 炭水化物 109.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 857 kcal 35.9 g 32.7 g 炭水化物 105.9 g
12/3 (火)	海鮮焼売 小松菜のナムル ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	牛肉のトマト煮 カリカリバーコンサラダ コンソメスープ ごはん	魚のネギマヨ焼き 白菜のお浸し みそ汁 鶏とごぼうの炊き込みごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 607 kcal 20.8 g 13.7 g 炭水化物 102.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 676 kcal 22.0 g 25.7 g 炭水化物 93.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 647 kcal 19.1 g 17.7 g 炭水化物 85.6 g
12/4 (水)	アジフライ インゲンのごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	担々麺 キャベツのじゃこ和え わかめごはん	鶏のから揚げ チリソース チャプチェ 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 633 kcal 23.6 g 15.4 g 炭水化物 99.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 778 kcal 32.3 g 21.5 g 炭水化物 118.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 816 kcal 33.9 g 30.2 g 炭水化物 104.8 g
12/5 (木)	チキンナゲット たまごサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ホットドッグ ごはん・卵・納豆	白身魚の天ぷら レンコンのうま煮 すまし汁 ごはん	牛肉と野菜の塩ダレ炒め 青菜の酢味噌和え かきたま汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 21.4 g 26.1 g 炭水化物 96.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 651 kcal 19.3 g 17.3 g 炭水化物 98.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 682 kcal 24.4 g 26.5 g 炭水化物 91.3 g
12/6 (金)	さけのみそ焼き 白菜のゆかり和え すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏肉のハニーマスタードソース スパゲティソテー コンソメスープ ごはん	オムライス 白身魚フライ コーンスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 543 kcal 27.7 g 10.1 g 炭水化物 88.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 744 kcal 34.4 g 26.3 g 炭水化物 94.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 805 kcal 30.3 g 32.6 g 炭水化物 99.2 g
12/7 (土)	和風オムレツ 切干大根の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	さばの大根おろしだれ ほうれん草のお浸し みそ汁 ごはん	デミグラスハンバーグ 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 739 kcal 26.2 g 28.4 g 炭水化物 96.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 906 kcal 38.5 g 45.4 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 686 kcal 20.6 g 25.6 g 炭水化物 93.4 g
12/8 (日)	牛肉コロッケ フロッキーサラダ 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	鶏塩うどん キャベツの胡麻和え ゆかりごはん	豚のにんにくみそ炒め 小松菜とメンマの和え物 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 720 kcal 19.4 g 23.5 g 炭水化物 110.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 815 kcal 33.5 g 20.7 g 炭水化物 126.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 757 kcal 27.7 g 32.7 g 炭水化物 92.0 g

※材料等の都合により変更する場合があります。