

# 週間献立予定表

2024年12月09日(月)～2024年12月15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
12/9 (月)	鶏のたれ焼き 白和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	サケフライ パンネのトマト煮 コンソメスープ ごはん	牛肉と卵の黒こしょう炒め 海藻のナムル みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 713 kcal 33.2 g 23.1 g 炭水化物 95.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 652 kcal 30.6 g 18.4 g 炭水化物 103.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 722 kcal 31.8 g 27.6 g 炭水化物 89.8 g
12/10 (火)	フレンチトースト ミニメンチカツ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	鶏肉の香味だれ ごぼうのゴママヨサラダ みそ汁 ごはん	こってり味噌煮込み豆腐 鶏肉の高菜炒め すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 713 kcal 25.3 g 17.2 g 炭水化物 116.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 756 kcal 34.0 g 32.6 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 818 kcal 43.0 g 29.5 g 炭水化物 96.7 g
12/11 (水)	エビシューマイ チンゲン菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ピピンパ料 春巻 わかめスープ	白身魚の野菜あんかけ 白菜のうま煮 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 568 kcal 19.0 g 11.9 g 炭水化物 99.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 726 kcal 29.7 g 21.1 g 炭水化物 106.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 603 kcal 20.9 g 14.2 g 炭水化物 90.6 g
12/12 (木)	白身フライ 肉だんご ヨーグルト 中華スープ サラダ 牛乳・シャーシー牛乳パン ごはん・卵・納豆	味玉ラーメン 豚キムチ ごはん	のり塩唐揚げ なすの揚げ浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 581 kcal 22.1 g 12.3 g 炭水化物 97.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 728 kcal 28.3 g 22.4 g 炭水化物 114.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 33.8 g 28.7 g 炭水化物 97.9 g
12/13 (金)	鶏のみそ煮 小松菜のごま和え すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛すじカレー 野菜サラダ マスカットゼリー	チンジャオロース 大学芋 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 666 kcal 28.4 g 19.8 g 炭水化物 94.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 708 kcal 11.7 g 20.4 g 炭水化物 127.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 718 kcal 26.2 g 23.0 g 炭水化物 105.3 g
12/14 (土)	サバの照り焼き がんもの煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	肉じゃが 揚げ出し豆腐(大根おろし) みそ汁 ごはん	鶏肉の南蛮漬け 炊き合わせ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 798 kcal 33.9 g 32.9 g 炭水化物 94.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 739 kcal 31.8 g 22.2 g 炭水化物 108.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 867 kcal 37.8 g 31.5 g 炭水化物 111.1 g
12/15 (日)	プチグラタン インゲンのソテー 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	エビ天うどん 小松菜の磯和え ゆかりごはん	フィッシュ&チップス マカロニサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 565 kcal 17.3 g 12.8 g 炭水化物 97.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 621 kcal 16.1 g 14.2 g 炭水化物 130.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 663 kcal 18.8 g 23.3 g 炭水化物 94.6 g

※材料等の都合により変更する場合があります。