

週間献立予定表

2024年12月16日(月)~2024年12月20日(金)

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。

勝

日付	朝食	昼食	夕食
12/16 (月)	サケの塩焼き 小松菜の辛子和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵 納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 544 kcal 27.0 g 10.6 g 炭水化物 88.0 g	トマトポン酢トンカツ 炊き合わせ みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 780 kcal 28.2 g 31.6 g 炭水化物 98.5 g	牛肉とれんこんの焼肉丼 もやしのお浸し すまし汁 エネルギー たんぱく質 脂質 768 kcal 30.4 g 23.7 g 炭水化物 110.1 g
12/17 (火)	カレーコロッケ カリフラワーサラダ 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 エネルギー たんぱく質 脂質 676 kcal 18.7 g 19.8 g 炭水化物 108.3 g	サケのみそチーズ焼き 人参シリシリ すまし汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 607 kcal 30.5 g 18.6 g 炭水化物 82.9 g	鶏肉の竜田揚げ 和風ポテトサラダ みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 815 kcal 33.7 g 37.5 g 炭水化物 88.7 g
12/18 (水)	鶏の梅しそ天ぷら 大豆と昆布の煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵 納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 589 kcal 24.5 g 14.1 g 炭水化物 94.3 g	明太子クリームスパゲティ 野菜コロッケ いちごババロア エネルギー たんぱく質 脂質 643 kcal 21.1 g 16.2 g 炭水化物 109.6 g	カツ丼 オクラのおかか和え 豚汁 エネルギー たんぱく質 脂質 839 kcal 32.7 g 34.1 g 炭水化物 102.1 g
12/19 (木)	ウィンナー スパゲティソテー バナナ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん 卵 納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 689 kcal 22.2 g 19.7 g 炭水化物 108.4 g	チキン南蛮 切干大根のごま酢和え みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 823 kcal 33.8 g 38.6 g 炭水化物 88.3 g	クリームシチュー てりやきチキン ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 788 kcal 32.7 g 30.9 g 炭水化物 100.1 g
12/20 (金)	肉シュウマイ 白菜のナムル サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵 納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 619 kcal 19.4 g 14.8 g 炭水化物 103.2 g	豚肉と野菜の塩ダレ炒め ブロッコリーのお浸し みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 731 kcal 27.3 g 32.5 g 炭水化物 84.8 g	

※材料等の都合により変更する場合があります。



今月のスイーツ

