

週間献立予定表

2025年01月08日(水)~2025年01月12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
1/8 (水)			和風ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 698 kcal 27.2 g 19.4 g 炭水化物 102.9 g
1/9 (木)	エビシュウマイ 小松菜のナムル ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳 ごはん 卵 納豆 レーズンパン エネルギー たんぱく質 脂質 579 kcal 19.4 g 12.7 g 炭水化物 99.0 g	トマ玉カレーうどん メンチカツ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 883 kcal 23.5 g 18.4 g 炭水化物 155.3 g	魚の揚げ煮 豚肉と野菜の塩バター炒め みそ汁 ひじきごはん エネルギー たんぱく質 脂質 630 kcal 21.2 g 16.0 g 炭水化物 95.4 g
1/10 (金)	一口大葉アジフライ 金平大根 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 639 kcal 21.1 g 17.7 g 炭水化物 100.5 g	鶏肉の山賊焼き 炊き合わせ みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 699 kcal 35.3 g 24.8 g 炭水化物 86.0 g	ポークチャップ&バターライス コールスローサラダ コンソメスープ エネルギー たんぱく質 脂質 771 kcal 26.2 g 33.5 g 炭水化物 95.0 g
1/11 (土)	鶏のみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵 納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 632 kcal 27.1 g 18.9 g 炭水化物 91.7 g	サケのハニーマスタードソース ジャーマンポテト コンソメスープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 652 kcal 27.4 g 17.4 g 炭水化物 89.9 g	牛肉と豆腐のピリ辛味噌煮 中華春雨 卵スープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 782 kcal 30.8 g 31.6 g 炭水化物 97.2 g
1/12 (日)	野菜コロッケ 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 ごはん 卵 納豆 ロールパン エネルギー たんぱく質 脂質 612 kcal 19.1 g 9.2 g 炭水化物 116.1 g	味噌ラーメン 白菜の塩昆布和え わかめごはん エネルギー たんぱく質 脂質 623 kcal 24.5 g 15.4 g 炭水化物 115.1 g	鶏肉のチーズ照り焼き インゲンのマヨ和え みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 753 kcal 38.1 g 32.8 g 炭水化物 80.0 g

※材料等の都合により変更する場合があります。