

週間献立予定表

2025年01月13日(月)～2025年01月19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
1/13 (月)	春巻 白菜の中華和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サバのかば焼き風 高野豆腐の煮物 みそ汁 ごはん	豚の角煮 きゅうりの梅おかつ和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 609 kcal 18.2 g 16.4 g 炭水化物 99.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 962 kcal 39.9 g 43.3 g 炭水化物 89.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1010 kcal 37.5 g 50.4 g 炭水化物 82.2 g
1/14 (火)	牛肉コロッケ ブロッコリーサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆	徳島風ラーメン 麻婆ナス ごはん	ユーリンチ風唐揚げ 小松菜とメンマの和え物 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 742 kcal 19.3 g 26.0 g 炭水化物 110.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 822 kcal 39.6 g 25.1 g 炭水化物 116.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 756 kcal 33.3 g 30.5 g 炭水化物 90.3 g
1/15 (水)	白身魚の唐揚げ キャベツの胡麻和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ソースカツ丼 ほうれん草とたくあんの和え物 みそ汁	ナポリタン ゆで卵サラダ コーンスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 572 kcal 23.9 g 12.2 g 炭水化物 93.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 947 kcal 29.5 g 36.6 g 炭水化物 126.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 640 kcal 22.4 g 20.1 g 炭水化物 79.7 g
1/16 (木)	焼そば 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	サケのみそ焼き 炊き合わせ すまし汁 きのこごはん	ビーフシチュー チキンカツ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 676 kcal 20.1 g 17.6 g 炭水化物 112.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 606 kcal 27.7 g 19.1 g 炭水化物 74.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 864 kcal 34.2 g 37.0 g 炭水化物 102.9 g
1/17 (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	ヤンニョムチキン風唐揚げ もやし中華サラダ 卵スープ ごはん	ヒレカツ 豆ひじきサラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 674 kcal 27.2 g 24.6 g 炭水化物 89.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 834 kcal 34.2 g 33.2 g 炭水化物 100.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 33.6 g 20.9 g 炭水化物 94.5 g
1/18 (土)	照り焼きハンバーグ 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉の甘辛炒め 杏仁豆腐 みそ汁 ごはん	フリ照り焼き 揚げだし豆腐 野菜あんかけ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 578 kcal 20.5 g 11.2 g 炭水化物 96.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 703 kcal 23.8 g 23.0 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 707 kcal 26.2 g 22.2 g 炭水化物 88.7 g
1/19 (日)	オムレツ ベーコン 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	鶏南蛮そば インゲンのおかつ和え ゆかりごはん	豚肉のオイスター炒め 揚げ餃子 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 599 kcal 22.8 g 16.6 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 728 kcal 35.6 g 20.7 g 炭水化物 103.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 771 kcal 28.3 g 32.9 g 炭水化物 94.4 g

※材料等の都合により変更する場合があります。