

週間献立予定表

2025年01月20日(月)～2025年01月26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
1/20 (月)	和風オムレツ 白菜のゆかり和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚のカレーフライ マカロニソテー コンソメスープ ごはん	タツリタン(韓国風肉じゃが) パンパンジー風サラダ はるさめスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 706 kcal 25.4 g 27.2 g 炭水化物 92.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 671 kcal 23.9 g 15.6 g 炭水化物 114.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 726 kcal 28.1 g 23.9 g 炭水化物 105.5 g
1/21 (火)	アジフライ インゲンのマヨ和え 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	鶏肉と大根おろしのうどん こんにゃくきんぴら 枝豆ごはん	トンテキ チンゲン菜のピリ辛和え 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 708 kcal 22.3 g 23.4 g 炭水化物 103.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 843 kcal 34.8 g 19.9 g 炭水化物 132.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 673 kcal 28.1 g 25.5 g 炭水化物 83.7 g
1/22 (水)	海鮮焼売 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	韓国風温玉丼 三色ピーマンのナムル 中華スープ	サバの生姜煮 白菜の辛子和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 589 kcal 20.1 g 12.1 g 炭水化物 102.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 687 kcal 26.5 g 18.7 g 炭水化物 103.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 853 kcal 36.8 g 40.5 g 炭水化物 78.2 g
1/23 (木)	ウインナー 卵サラダ 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	牛肉のスタミナ炒め ほうれん草のお浸し みそ汁 ごはん	鶏のからあげ丼 レンコンの梅マヨ和え みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 715 kcal 22.2 g 29.6 g 炭水化物 91.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 627 kcal 24.2 g 23.3 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 861 kcal 34.8 g 30.5 g 炭水化物 113.9 g
1/24 (金)	鶏肉の梅しそ天ぷら 小松菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	麻婆豆腐丼 鶏肉と野菜のオイスター炒め 水餃子スープ	豚ばら大根 キャベツのごまみそ和え きのこ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 557 kcal 20.8 g 11.0 g 炭水化物 96.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 854 kcal 35.6 g 28.7 g 炭水化物 115.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 799 kcal 25.0 g 39.1 g 炭水化物 90.8 g
1/25 (土)	サケのみそ焼き 切干大根の煮物 すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	クリスピーチキン ブロッコリーと卵のケチャマヨ和え コンソメスープ ごはん	牛肉のチリソース炒め わかめスープ ごはん ミニエクレア
	エネルギー たんぱく質 脂質 594 kcal 29.4 g 12.0 g 炭水化物 94.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 815 kcal 39.6 g 25.6 g 炭水化物 109.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 715 kcal 22.5 g 28.8 g 炭水化物 96.6 g
1/26 (日)	鶏のバジル焼 スバグティエーサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	白湯ラーメン 肉焼売 わかめごはん	白身魚の野菜あんかけ 小松菜の胡麻和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 761 kcal 27.3 g 29.8 g 炭水化物 98.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 703 kcal 26.0 g 15.3 g 炭水化物 120.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 643 kcal 18.2 g 12.6 g 炭水化物 85.8 g

※材料等の都合により変更する場合があります。