

# 週間献立予定表

2025年01月27日(月)~2025年02月02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
1/27 (月)	サバの照り焼き がんもの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏肉の唐揚げハニーマヨ パンネのソテー コンソメスープ ごはん	ブルコギ丼 白菜の中華和え わかめスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 790 kcal 33.5 g 32.0 g 炭水化物 95.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 800 kcal 34.4 g 34.0 g 炭水化物 90.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 740 kcal 31.2 g 28.8 g 炭水化物 91.2 g
1/28 (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	おろしとんかつ ブロッコリーかにかまあん みそ汁 ごはん	白身魚フライ ミートソース たらこスパサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 719 kcal 25.2 g 17.2 g 炭水化物 118.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 718 kcal 28.4 g 23.9 g 炭水化物 100.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 780 kcal 25.0 g 25.4 g 炭水化物 115.7 g
1/29 (水)	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	ブラックラーメン チンジャオロース ごはん	焼肉炒め 切干大根の煮物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 664 kcal 27.8 g 19.5 g 炭水化物 94.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 641 kcal 26.0 g 10.3 g 炭水化物 116.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 701 kcal 22.6 g 24.1 g 炭水化物 97.8 g
1/30 (木)	ハンバーグ マカロニサラダ 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	サケのムニエル バター醤油 じゃが芋のトマト煮 コンソメスープ ごはん	豚キムチ肉豆腐 揚げ餃子 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 616 kcal 20.8 g 12.9 g 炭水化物 102.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 545 kcal 26.6 g 13.2 g 炭水化物 81.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 785 kcal 28.5 g 35.5 g 炭水化物 91.0 g
1/31 (金)	エビシュウマイ チンゲン菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	スパイシー唐揚げ 根菜の炒り煮 みそ汁 ごはん	節分豆カレー オニオンフライ& フライドポテト 野菜サラダ <b>今月のスイーツ</b>
	エネルギー たんぱく質 脂質 561 kcal 19.0 g 12.0 g 炭水化物 96.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 689 kcal 34.4 g 25.3 g 炭水化物 82.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 782 kcal 25.4 g 40.1 g 炭水化物 83.4 g
2/1 (土)	鶏のたれ焼き 白和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サバのみそチーズ焼き&コロック キャベツの高菜炒め みそ汁 ごはん	回鍋肉 もやしの塩昆布和え 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 643 kcal 27.8 g 18.8 g 炭水化物 93.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 793 kcal 30.4 g 31.7 g 炭水化物 102.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 690 kcal 26.7 g 28.0 g 炭水化物 86.9 g
2/2 (日)	白身フライ 肉だんご ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆	かしわ天うどん きゅうりの酢の物 ゆかりごはん	てりたまハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 675 kcal 26.9 g 16.8 g 炭水化物 106.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 878 kcal 32.4 g 26.8 g 炭水化物 128.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 643 kcal 22.7 g 19.2 g 炭水化物 93.6 g



※材料等の都合により変更する場合があります。