

週間献立予定表

2025年02月10日(月)~2025年02月16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
2/10 (月)	肉焼売 白菜ナムル サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	チキン南蛮 レンコンのうま煮 みそ汁 ごはん	サバのしそみそ焼 白和え すまし汁 鶏とごぼうの炊き込みご飯
	エネルギー たんぱく質 脂質 574 kcal 19.4 g 12.3 g 炭水化物 98.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 873 kcal 34.6 g 36.9 g 炭水化物 103.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 951 kcal 43.4 g 53.7 g 炭水化物 81.7 g
2/11 (火)	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・シャーシー牛乳パン ごはん	味噌バターコンラーメン 春巻 わかめごはん	とんかつ ブロッコリーサラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 581 kcal 22.8 g 13.6 g 炭水化物 94.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 800 kcal 25.3 g 23.1 g 炭水化物 127.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 813 kcal 31.8 g 33.2 g 炭水化物 99.1 g
2/12 (水)	カレーコロッケ 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サケフライ 麻婆春雨 みそ汁 ごはん	鶏大根のうま塩煮込み 厚揚げの肉みそ炒め すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 645 kcal 18.3 g 15.1 g 炭水化物 112.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 625 kcal 30.6 g 9.1 g 炭水化物 105.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 795 kcal 39.8 g 32.5 g 炭水化物 89.5 g
2/13 (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	甘辛豚丼 もやしのごま酢和え みそ汁	牛肉のバター醤油炒め 揚げだし豆腐 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 685 kcal 20.1 g 17.6 g 炭水化物 114.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 899 kcal 24.9 g 40.3 g 炭水化物 111.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 738 kcal 24.6 g 34.0 g 炭水化物 88.1 g
2/14 (金)	照り焼きハンバーグ 高野豆腐の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏のにんにくみそダレ 小松菜の磯辺和え すまし汁 ごはん	オムライス 白身魚フライ コンソメスープ カップケーキ
	エネルギー たんぱく質 脂質 619 kcal 22.6 g 12.2 g 炭水化物 101.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 691 kcal 35.6 g 24.4 g 炭水化物 84.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 808 kcal 30.2 g 23.9 g 炭水化物 119.8 g
2/15 (土)	サバの塩焼き 厚揚げの煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	二色丼 ブロッコリーのぼん酢和え みそ汁	豚肉と野菜の塩ダレ炒め 揚げ餃子 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 664 kcal 26.5 g 24.3 g 炭水化物 89.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 819 kcal 39.7 g 30.7 g 炭水化物 98.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 748 kcal 27.2 g 32.4 g 炭水化物 90.8 g
2/16 (日)	チキンナゲット スパサラダ 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	かき揚げうどん 白菜のお浸し ゆかりごはん	メンチカツ&エビフライ さつま芋のそぼろ煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 737 kcal 20.1 g 25.7 g 炭水化物 107.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 711 kcal 28.7 g 15.5 g 炭水化物 138.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 759 kcal 23.3 g 19.2 g 炭水化物 121.1 g

※材料等の都合により変更する場合があります。