

# 週間献立予定表

2025年02月17日(月)~2025年02月23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
2/17 (月)	サケ塩焼き 大豆と昆布の煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏の磯辺天ぷら 炊き合わせ みそ汁 ごはん	みそカツ 菜の花のごま和え すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 612 kcal 30.4 g 11.8 g 炭水化物 96.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 786 kcal 35.7 g 34.3 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 848 kcal 31.9 g 35.3 g 炭水化物 101.5 g
2/18 (火)	目玉焼き ウインナー ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・食パン ごはん・卵・納豆	牛肉のオイスター炒め 小松菜のお浸し みそ汁 ごはん	白身魚の南蛮漬け じゃがいもの煮物 けんちん汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 637 kcal 26.5 g 20.3 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 636 kcal 23.8 g 20.8 g 炭水化物 92.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 669 kcal 20.6 g 13.9 g 炭水化物 116.4 g
2/19 (水)	サバの煮つけ インゲンの胡麻和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	肉うどん さつま芋のレモン煮 豆ごはん	鶏のにんにくはちみつ焼き もやしチャンプルー みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 744 kcal 27.9 g 24.9 g 炭水化物 103.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 905 kcal 29.3 g 26.8 g 炭水化物 140.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 726 kcal 36.3 g 28.3 g 炭水化物 83.7 g
2/20 (木)	鶏たれ焼き ごぼうサラダ 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	サケのムニエルマトクリームソース カリフラワーとベーコンのジェノパージェ コンソメスープ ごはん	ハヤシライス コロケ マスカットゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 733 kcal 26.2 g 29.1 g 炭水化物 95.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 607 kcal 28.7 g 15.5 g 炭水化物 90.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 790 kcal 22.0 g 20.9 g 炭水化物 130.9 g
2/21 (金)	白身魚の唐揚げ 金平れんこん みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏めし丼 大根なます すまし汁	豚たまキャベツの旨だれ炒め 豆腐の炒り煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 618 kcal 23.9 g 12.5 g 炭水化物 103.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 880 kcal 34.4 g 38.1 g 炭水化物 102.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 761 kcal 33.3 g 32.1 g 炭水化物 88.6 g
2/22 (土)	鶏肉の梅しそ天ぷら 白菜の辛子和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	サバの甘辛あん ひじき煮物 みそ汁 ごはん	チーズハンバーグ 小松菜とベーコンのソテー コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 536 kcal 20.0 g 10.8 g 炭水化物 92.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 859 kcal 37.1 g 42.0 g 炭水化物 89.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 709 kcal 25.9 g 26.9 g 炭水化物 91.2 g
2/23 (日)	牛肉コロケ スクランブルエッグ 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	醤油ラーメン チンゲン菜のナムル わかめごはん	タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 686 kcal 19.1 g 20.2 g 炭水化物 108.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 619 kcal 23.1 g 10.6 g 炭水化物 113.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 839 kcal 34.8 g 41.1 g 炭水化物 86.4 g

※材料等の都合により変更する場合があります。