

週間献立予定表

2025年03月03日(月)～2025年03月09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
3/3 (月)	サバの塩焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	チキン南蛮 マカロニのカレーソテー コンソメスープ ごはん	豚の角煮 白菜のさっぱり和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 687 kcal 28.0 g 24.2 g 炭水化物 93.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 756 kcal 35.4 g 32.3 g 炭水化物 83.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 998 kcal 37.5 g 47.6 g 炭水化物 79.0 g
3/4 (火)	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	キムタクごはん 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草のナムル 中華スープ	ブリ大根 筑前煮 きのこ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 676 kcal 20.0 g 17.6 g 炭水化物 112.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 712 kcal 24.8 g 27.7 g 炭水化物 92.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 610 kcal 29.0 g 17.6 g 炭水化物 89.2 g
3/5 (水)	春巻 白菜の中華和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	とろろトンカツ 切干大根の煮物 みそ汁 ごはん	鶏のポテマヨ焼き ハムとブロッコリーのソテー コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 602 kcal 17.8 g 15.5 g 炭水化物 100.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 756 kcal 28.6 g 25.9 g 炭水化物 103.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 888 kcal 35.3 g 45.4 g 炭水化物 89.5 g
3/6 (木)	鶏のバジル焼き インゲンソテー 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	ミートスパゲティ コーンサラダ コンソメスープ	サバの竜田揚げ ハムカツ 里芋の煮物 かきたま汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 654 kcal 26.1 g 21.7 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 544 kcal 24.0 g 18.4 g 炭水化物 76.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 766 kcal 27.8 g 29.9 g 炭水化物 101.2 g
3/7 (金)	ししゃも 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉とキャベツの甘みそ炒め 揚げ出し豆腐 すまし汁 ごはん	クリームシチュー えびカツ 野菜サラダ ピラフ
	エネルギー たんぱく質 脂質 530 kcal 20.9 g 10.5 g 炭水化物 89.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 731 kcal 25.8 g 30.4 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 726 kcal 24.3 g 31.4 g 炭水化物 91.4 g
3/8 (土)	照り焼きハンバーグ 厚揚げの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚フライ かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん	豚肉のスタミナ炒め 中華スープ ごはん フルーツポンチ
	エネルギー たんぱく質 脂質 729 kcal 24.3 g 20.6 g 炭水化物 109.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 580 kcal 20.5 g 11.8 g 炭水化物 99.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 728 kcal 25.3 g 27.0 g 炭水化物 100.6 g
3/9 (日)	オムレツ スパゲティソテー 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	味噌ラーメン 豚キムチ わかめごはん	鶏のネギボン唐揚げ れんごんのうま煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 590 kcal 21.2 g 10.7 g 炭水化物 104.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 656 kcal 27.6 g 11.7 g 炭水化物 115.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 708 kcal 33.4 g 22.5 g 炭水化物 96.0 g

※材料等の都合により変更する場合があります。