

週間献立予定表

2025年03月10日(月)~2025年03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
3/10 (月)	鶏の照り焼き 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚のにんにくみそ炒め 菜の花のおかか和え すまし汁 ごはん	水餃子 麻婆豆腐 もやしの中華サラダ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 639 kcal 27.1 g 16.5 g 炭水化物 99.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 784 kcal 30.8 g 36.0 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 592 kcal 18.7 g 16.1 g 炭水化物 94.1 g
3/11 (火)	海鮮焼売 フロッコリーのナムル ヨーグルト 中華スープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆	牛肉のトマト煮 カリカリペーコンサラダ コンソメスープ ごはん	白身魚の天ぷら 青菜の酢味噌和え すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 596 kcal 20.1 g 12.8 g 炭水化物 102.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 689 kcal 23.2 g 28.8 g 炭水化物 91.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 589 kcal 20.3 g 13.8 g 炭水化物 95.8 g
3/12 (水)	アジフライ インゲンのごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	坦々麺 春巻 わかめごはん	鶏のハニーマスタードソース ジャーマンポテト コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 624 kcal 23.0 g 14.4 g 炭水化物 100.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 842 kcal 32.1 g 24.3 g 炭水化物 127.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 34.5 g 26.9 g 炭水化物 92.4 g
3/13 (木)	チキンナゲット たまごサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	タンドリーフィッシュ パンネのソテー コーンスープ ごはん	ソースカツ丼 かぼちゃの煮物 みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 699 kcal 21.4 g 26.1 g 炭水化物 96.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 510 kcal 20.1 g 7.1 g 炭水化物 93.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 809 kcal 28.7 g 31.2 g 炭水化物 106.1 g
3/14 (金)	サクのみそ焼き 白菜のゆかり和え すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏の唐揚げチリソース チャプチェ 中華スープ ごはん	牛肉と野菜の塩ダレ炒め 湯豆腐 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 558 kcal 28.2 g 10.4 g 炭水化物 90.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 805 kcal 33.0 g 29.4 g 炭水化物 104.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 713 kcal 27.8 g 30.7 g 炭水化物 86.0 g
3/15 (土)	和風オムレツ 切干大根の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	梅だれ豚丼 ほうれん草のお浸し みそ汁	さばの大根おろしだれ メンチカツ 炊き合わせ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 740 kcal 26.2 g 28.4 g 炭水化物 97.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 786 kcal 29.1 g 28.5 g 炭水化物 105.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 872 kcal 32.7 g 35.5 g 炭水化物 109.6 g
3/16 (日)	牛肉コロッケ マカロニサラダ ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・レーズン ごはん・卵・納豆	鶏塩うどん キャベツの胡麻和え ゆかりごはん	煮込みハンバーグ 小松菜の梅肉和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 755 kcal 19.9 g 27.5 g 炭水化物 109.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 815 kcal 33.5 g 20.7 g 炭水化物 126.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 622 kcal 21.9 g 16.4 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。