

# 週間献立予定表

2025年03月17日(月)～2025年03月19日(水)

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
3/17 (月)	鶏のたれ焼き 白和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵 納豆	こってり味噌煮込み豆腐 ほうれん草のじゃこ和え すまし汁 ごはん	サケフライ 切干大根のハリハリ和え みそ汁 ごはん  2年生は学年会食会 ★鍋(キムチ・もつ)★
	エネルギー たんぱく質 脂質 654 kcal 28.6 g 19.2 g 炭水化物 94.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 761 kcal 40.8 g 26.5 g 炭水化物 91.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 621 kcal 29.5 g 12.6 g 炭水化物 98.7 g
3/18 (火)	フレンチトースト ミニメンチカツ ヨーグルト サラダ コンソメスープ 牛乳 ごはん 卵 納豆	ハヤシライス 白身魚フライ 野菜サラダ	
	エネルギー たんぱく質 脂質 642 kcal 24.1 g 16.9 g 炭水化物 101.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 870 kcal 26.9 g 34.3 g 炭水化物 117.9 g	
3/19 (水)	エビシュウマイ チンゲン菜のナムル サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵 納豆	タンドリーチキン 高野豆腐の卵とじ みそ汁 ごはん	※材料等の都合により変更 する場合があります。
	エネルギー たんぱく質 脂質 557 kcal 17.9 g 11.6 g 炭水化物 97.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 775 kcal 36.7 g 32.6 g 炭水化物 86.2 g	

# 春季休業

