

週間献立予定表

2025年04月14日(月)～2025年04月20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
4/14 (月)	豆腐野菜ハンバーグ キャベツの胡麻和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚フライ タルタル アスパラのソテー コンソメスープ ごはん	鶏肉の香味だれ ごぼうのゴママヨサラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 542 kcal 20.6 g 12.9 g 炭水化物 86.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 697 kcal 23.2 g 20.5 g 炭水化物 105.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 749 kcal 34.0 g 32.0 g 炭水化物 84.8 g
4/15 (火)	じゃが芋と玉ねぎのオムレツ 小松菜のソテー 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	カレーうどん 牛肉コロッケ ツナサラダ ごはん	ヒレカツ 炊き合わせ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 566 kcal 22.7 g 16.4 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 976 kcal 26.5 g 25.4 g 炭水化物 161.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 601 kcal 32.2 g 12.7 g 炭水化物 92.2 g
4/16 (水)	サケの照り焼き 大豆と昆布の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	クリスピーチキン ブロッコリーのお浸し みそ汁 ごはん	牛肉と豆腐のピリ辛味噌煮 ニラ玉 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 578 kcal 30.7 g 12.3 g 炭水化物 88.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 812 kcal 39.4 g 25.2 g 炭水化物 110.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 829 kcal 32.6 g 38.3 g 炭水化物 92.0 g
4/17 (木)	ウインナー マカロニサラダ ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ホットドッグ ごはん・卵・納豆	飯盒炊さん  新入生 歓迎	魚の揚げ煮 厚揚げの肉みそ炒め 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 670 kcal 20.3 g 26.0 g 炭水化物 90.4 g		エネルギー たんぱく質 脂質 610 kcal 25.0 g 15.8 g 炭水化物 91.6 g
4/18 (金)	一口大葉アジフライ 金平れんこん みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏の南蛮漬け オクラのおかか和え すまし汁 ごはん	ポークチャップ&バターライス 春キャベツのコールスローサラダ コンソメスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 598 kcal 19.8 g 17.2 g 炭水化物 92.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 769 kcal 33.8 g 26.9 g 炭水化物 101.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 773 kcal 26.2 g 33.5 g 炭水化物 95.5 g
4/19 (土)	鶏のみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	フィッシュ&チップス パンネのトマト煮 コンソメスープ ごはん	牛肉と卵の黒こしょう炒め ツナとわかめのナムル 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 598 kcal 26.8 g 19.1 g 炭水化物 83.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 639 kcal 19.1 g 16.9 g 炭水化物 102.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 843 kcal 29.9 g 42.3 g 炭水化物 91.4 g
4/20 (日)	野菜コロッケ カリフラワーサラダ 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	野菜たっぷり塩ラーメン 揚げ餃子 わかめごはん	和風ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 613 kcal 18.0 g 16.1 g 炭水化物 101.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 785 kcal 23.3 g 25.1 g 炭水化物 123.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 698 kcal 27.2 g 19.4 g 炭水化物 102.9 g

※材料等の都合により変更する場合があります。