

週間献立予定表

2025年04月28日(月)~2025年05月02日(金)

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
4/28 (月)	海鮮焼売 小松菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サバの甘辛あん 炊き合わせ みそ汁 ごはん	トンテキ 切干大根のごま酢和え すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 549 kcal 19.1 g 11.8 g 炭水化物 93.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 950 kcal 38.6 g 52.3 g 炭水化物 89.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 688 kcal 28.5 g 24.9 g 炭水化物 88.9 g
4/29 (火)	アジフライ インゲンマヨ和え 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	味玉ラーメン 豚肉とたけのこのオイスター炒め ごはん	鶏唐揚げ おろしめんつゆ 南瓜の煮物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 656 kcal 21.0 g 22.7 g 炭水化物 93.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 28.8 g 17.4 g 炭水化物 113.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 727 kcal 35.9 g 23.0 g 炭水化物 98.3 g
4/30 (水)	和風オムレツ 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	新玉ねぎのねぎ塩豚丼 ほうれん草の辛子和え みそ汁	白身魚のカレーフライ アスパラのバター醤油ソテー コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 685 kcal 24.6 g 27.5 g 炭水化物 87.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 904 kcal 25.7 g 44.9 g 炭水化物 105.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 657 kcal 23.5 g 15.7 g 炭水化物 106.5 g
5/1 (木)	牛肉コロッケ スパゲティサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆	ヤンニョムチキン風唐揚げ もやし中華サラダ 中華スープ ごはん	すき煮 人参シリシリ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 726 kcal 17.8 g 25.3 g 炭水化物 108.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 833 kcal 34.0 g 32.9 g 炭水化物 100.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 779 kcal 29.7 g 32.1 g 炭水化物 97.4 g
5/2 (金)	鶏の照り焼き 白菜のゆかり和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	回鍋肉 チンゲン菜とメンマの和え物 中華スープ ごはん	
	エネルギー たんぱく質 脂質 540 kcal 23.4 g 14.8 g 炭水化物 80.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 756 kcal 26.9 g 30.7 g 炭水化物 97.1 g	

※材料等の都合により変更する場合があります。

