

週間献立予定表

2025年06月02日(月)～2025年06月08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
6/2 (月)	鶏のみそ煮 小松菜のごま和え すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サバの大根おろしだれ ほうれん草ともやしのお浸し みそ汁 ごはん	牛肉と野菜の塩ダレ炒め 冷奴 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 545 kcal 23.0 g 16.3 g 炭水化物 77.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 633 kcal 22.1 g 23.6 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 749 kcal 25.6 g 35.9 g 炭水化物 86.8 g
6/3 (火)	ハンバーグ マカロニケチャップソテー 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	豚たまキャベツの旨だれ炒め ブロッコリーのじゃこ和え みそ汁 ごはん	鶏のから揚げ チリソース チャプチェ 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 510 kcal 17.5 g 10.8 g 炭水化物 84.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 762 kcal 35.2 g 33.9 g 炭水化物 84.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 806 kcal 33.0 g 29.4 g 炭水化物 104.7 g
6/4 (水)	鶏のたれ焼き 白和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	坦々麺 海藻ナムル 高菜ごはん	サケのトマトクリームソース かぼちゃサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 465 kcal 15.6 g 9.6 g 炭水化物 81.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 746 kcal 30.3 g 22.0 g 炭水化物 111.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 656 kcal 26.5 g 21.5 g 炭水化物 92.1 g
6/5 (木)	フレンチトースト ミニコロッケ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	鶏めし丼 春雨の酢の物 みそ汁	ねぎ塩とんかつ 炊き合わせ かきたま汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 616 kcal 22.1 g 15.1 g 炭水化物 100.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 932 kcal 36.1 g 35.7 g 炭水化物 109.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 787 kcal 31.9 g 29.3 g 炭水化物 100.5 g
6/6 (金)	エビシウマイ 白菜の中華和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚の天ぷら ナスの揚げ浸し すまし汁 ごはん	ハヤシライス メンチカツ マスカットゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 505 kcal 22.4 g 14.2 g 炭水化物 74.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 615 kcal 19.9 g 16.1 g 炭水化物 97.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 982 kcal 26.5 g 41.7 g 炭水化物 129.6 g
6/7 (土)	サバの照り焼き がんもの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚肉のにんにくみそ炒め 肉焼売 中華スープ ごはん	デミグラスハンバーグ パンネのカレーソテー コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 638 kcal 25.8 g 27.3 g 炭水化物 75.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 829 kcal 29.5 g 38.7 g 炭水化物 94.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 644 kcal 22.2 g 18.9 g 炭水化物 95.8 g
6/8 (日)	プチグラタン スクランブルエッグ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・チョコロール ごはん・卵・納豆	ぶっかけうどん キャベツの胡麻和え ゆかりごはん	鶏肉の柚子こしょう唐揚げ 高野豆腐の煮物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 489 kcal 15.6 g 13.7 g 炭水化物 77.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 638 kcal 23.7 g 15.4 g 炭水化物 116.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 887 kcal 39.3 g 35.4 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。