

週間献立予定表

2025年06月30日(月)～2025年07月06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
6/30 (月)	海鮮しゅうまい ほうれん草のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サバのネギラー油ソース 豚肉と卵の中華炒め わかめスープ ごはん	ガパオライス カリカリベーコンサラダ コンソメスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 543 kcal 19.4 g 11.9 g 炭水化物 92.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 839 kcal 36.0 g 43.1 g 炭水化物 83.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 635 kcal 29.9 g 13.7 g 炭水化物 101.0 g
7/1 (火)	鶏バジル焼き インゲンのソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・コーヒーロール ごはん・卵・納豆	豚キムチ丼 温泉卵 小松菜の磯辺和え みそ汁	ずき煮 こんにゃくの金平 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 660 kcal 20.8 g 22.6 g 炭水化物 95.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 827 kcal 32.5 g 34.2 g 炭水化物 101.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 761 kcal 27.4 g 32.3 g 炭水化物 94.8 g
7/2 (水)	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	ヤンニョムチキン風唐揚げ 三色ピーマンのナムル 中華スープ ごはん	サケのきのこクリームソース 豆サラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 696 kcal 24.8 g 28.0 g 炭水化物 88.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 833 kcal 33.2 g 32.3 g 炭水化物 102.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 611 kcal 30.8 g 14.9 g 炭水化物 90.6 g
7/3 (木)	チキンナゲット 卵サラダ 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	黒ごまピリ辛味噌まぜめん パンパンジー風サラダ わかめごはん	トンテキ チンゲン菜とメンマの和え物 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 657 kcal 19.8 g 25.3 g 炭水化物 89.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 798 kcal 31.3 g 19.1 g 炭水化物 126.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 678 kcal 28.3 g 25.9 g 炭水化物 83.9 g
7/4 (金)	サバの照り焼き 白菜のゆかり和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵	牛肉のスタミナ炒め 揚げ出し豆腐の和風あんかけ みそ汁 ごはん	鶏のからあげ丼 じゃがいもの煮物 みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 515 kcal 18.6 g 14.3 g 炭水化物 81.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 794 kcal 28.6 g 34.8 g 炭水化物 95.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 813 kcal 35.0 g 22.9 g 炭水化物 119.6 g
7/5 (土)	鶏のみそ煮 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚のカレーフライ 豚肉の高菜炒め みそ汁 ごはん	豚ばら大根 キャベツのごまみそ和え すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 560 kcal 24.0 g 15.0 g 炭水化物 86.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 721 kcal 25.6 g 20.9 g 炭水化物 108.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 811 kcal 25.6 g 39.5 g 炭水化物 92.2 g
7/6 (日)	牛肉コロッケ ブロッコリーサラダ 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	かしわ天うどん 白菜のお浸し ゆかりごはん	和風ハンバーグ 里芋の煮物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 17.5 g 25.3 g 炭水化物 103.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 950 kcal 49.2 g 18.9 g 炭水化物 148.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 677 kcal 23.1 g 16.4 g 炭水化物 108.6 g

※材料等の都合により変更する場合があります。