

週間献立予定表

2025年07月07日(月)～2025年07月13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
7/7 (月)	サケのみそ焼き がんもの煮物 すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 558 kcal 29.1 g 14.1 g 炭水化物 81.1 g	おろしとんかつ 厚揚げのそぼろ炒め みそ汁 ごはん	焼肉サラダちらし ほうれん草の胡麻和え 天の川にゆづめん フルーツポンチ エネルギー たんぱく質 脂質 761 kcal 23.7 g 15.6 g 炭水化物 132.0 g
7/8 (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・バナナロール ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 563 kcal 18.8 g 12.1 g 炭水化物 93.2 g	レモンがきいたトマト油淋鶏 ゼンマイのナムル 中華スープ ごはん	白身魚のフリッター パンネとウィンナーのコンソメ煮 コンソメスープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 689 kcal 21.2 g 14.4 g 炭水化物 119.5 g
7/9 (水)	鶏の照り焼き 白和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 566 kcal 24.5 g 15.6 g 炭水化物 84.1 g	冷やし梅かつおうどん 小松菜のお浸し 枝豆ごはん	ポークチャップ&バターライス 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 771 kcal 26.2 g 33.5 g 炭水化物 95.0 g
7/10 (木)	フレンチトースト ミニコロック ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 632 kcal 21.3 g 13.1 g 炭水化物 109.9 g	カレーライス エビフライ マスカットゼリー	スパイシー唐揚げ 豆ひじき煮 みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 749 kcal 37.6 g 30.6 g 炭水化物 84.1 g
7/11 (金)	一口アジフライ 白菜のおかか和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 566 kcal 20.9 g 14.9 g 炭水化物 88.7 g	豚肉となすのみそ炒め わかめの梅和え すまし汁 ごはん	牛肉とごぼうの時雨煮風 さつま芋の金平 みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 654 kcal 23.9 g 16.2 g 炭水化物 108.0 g
7/12 (土)	エビシューマイ チンゲン菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵 エネルギー たんぱく質 脂質 524 kcal 17.5 g 12.4 g 炭水化物 87.6 g	キンパ風まぜごはん 鶏のチリソース 中華スープ	サケのムニエル バター醤油 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 630 kcal 26.0 g 22.1 g 炭水化物 84.9 g
7/13 (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・チョコレート ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 541 kcal 17.1 g 15.0 g 炭水化物 86.0 g	味噌ラーメン ブロッコリーのナムル 高菜ごはん	回鍋肉 中華春雨 わかめスープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 695 kcal 22.6 g 25.0 g 炭水化物 99.0 g

※材料等の都合により変更する場合があります。