

週間献立予定表

2025年07月14日(月)～2025年07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
7/14 (月)	肉シュウマイ 金平れんこん みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏のにんにくみそダレ 白菜とツナのおかかポン酢和え すまし汁 ごはん	白身魚フライ ミートソース さつま芋サラダ コンソープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 580 kcal 17.5 g 12.4 g 炭水化物 100.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 681 kcal 35.3 g 24.5 g 炭水化物 81.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 26.7 g 22.6 g 炭水化物 120.7 g
7/15 (火)	鶏のバジル焼き マカロニサラダ 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	麻婆豆腐 チョレギ風サラダ 中華スープ ごはん	豚肉とキャベツのレモン炒め 茄子の揚げ浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 661 kcal 23.8 g 22.6 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 646 kcal 23.1 g 22.5 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 719 kcal 25.6 g 27.9 g 炭水化物 91.4 g
7/16 (水)	サケの塩焼き 大豆と昆布の煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚しゃぶとろろそば 小松菜のじゃこ炒め ゆかりごはん	鶏肉のフリッター ブロッコリーベーコンチーズ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 554 kcal 28.5 g 12.2 g 炭水化物 84.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 32.4 g 22.6 g 炭水化物 105.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 876 kcal 38.8 g 37.5 g 炭水化物 99.7 g
7/17 (木)	野菜コロッケ ほうれん草のソテー 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	牛肉のオイスター炒め 海鮮シュウマイ 卵スープ ごはん	ブリの焼き南蛮 筑前煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 624 kcal 17.6 g 18.7 g 炭水化物 99.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 701 kcal 27.0 g 24.5 g 炭水化物 97.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 688 kcal 33.2 g 23.2 g 炭水化物 92.0 g
7/18 (金)	目玉焼き ウィンナー サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏唐揚げ おろしめんつゆ 厚揚げとひじきの煮物 みそ汁 ごはん	タレカツ丼 もやしのごま酢和え みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 637 kcal 24.5 g 25.9 g 炭水化物 78.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 728 kcal 37.5 g 25.9 g 炭水化物 89.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 689 kcal 33.9 g 11.3 g 炭水化物 114.5 g
7/19 (土)	豆腐野菜ハンバーグ 白菜の辛子和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	サケフライ スパゲティソテー コンソメスープ ごはん	メンチカツ&エビフライ 切干大根の煮物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 508 kcal 18.6 g 10.9 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 661 kcal 29.1 g 13.7 g 炭水化物 106.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 719 kcal 22.8 g 19.5 g 炭水化物 109.7 g
7/20 (日)	白身魚フライ 肉だんご ヨーグルト 中華スープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	ハンバーグ デミグラスソース チキンカツ ジャーマンポテト コンソメスープ ごはん	豚肉のみそ漬焼き いんげんの胡麻和え すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 614 kcal 24.6 g 15.1 g 炭水化物 96.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 781 kcal 33.1 g 28.1 g 炭水化物 101.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 651 kcal 29.6 g 22.1 g 炭水化物 83.1 g

※材料等の都合により変更する場合があります。