

週間献立予定表

2025年07月21日(月)～2025年07月26日(土)

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
7/21 (月)	サバの塩焼き ひじきの煮物 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 579 kcal 21.6 g 20.3 g 炭水化物 81.8 g	鶏の唐揚げ レンコンの梅マヨ和え みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 782 kcal 34.0 g 33.5 g 炭水化物 87.2 g	肉じゃが ツナとわかめのナムル みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 660 kcal 24.7 g 19.1 g 炭水化物 102.7 g
7/22 (火)	じゃが芋と玉ねぎのオムレツ キャベツのソテー 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 562 kcal 21.8 g 15.9 g 炭水化物 86.6 g	ねぎ塩豚丼 炊き合わせ みそ汁 エネルギー たんぱく質 脂質 922 kcal 25.8 g 46.0 g 炭水化物 106.4 g	白身魚フライ タルタルソース 肉団子のケチャップ煮 コンソメスープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 27.7 g 22.8 g 炭水化物 116.0 g
7/23 (水)	鶏の照り焼き 白菜のお浸し 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 545 kcal 23.0 g 14.3 g 炭水化物 83.3 g	台湾まぜそば キャベツときゅうりの塩昆布和え ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 886 kcal 35.6 g 17.6 g 炭水化物 146.7 g	牛肉のバター醤油炒め 冷奴 みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 692 kcal 27.2 g 29.0 g 炭水化物 85.4 g
7/24 (木)	カレーコロッケ 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 エネルギー たんぱく質 脂質 622 kcal 17.7 g 15.3 g 炭水化物 105.2 g	白身魚の野菜あんかけ もやしチャンプルー みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 626 kcal 20.9 g 20.7 g 炭水化物 89.2 g	鶏肉のハニーマヨソース アスパラとパプリカのソテー コンソメスープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 712 kcal 33.9 g 26.1 g 炭水化物 87.6 g
7/25 (金)	春巻 金平大根 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 621 kcal 16.3 g 20.5 g 炭水化物 94.9 g	とんかつ オクラのごま和え みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 725 kcal 27.0 g 24.4 g 炭水化物 100.1 g	ハヤシライス パンネのカレーソテー コーンサラダ エネルギー たんぱく質 脂質 803 kcal 27.1 g 25.2 g 炭水化物 120.3 g
7/26 (土)	サケのみそ焼き もやしの梅おかか和え 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 517 kcal 26.0 g 8.8 g 炭水化物 85.5 g	鶏のにんにくはちみつ焼き ほうれん草の磯辺和え みそ汁 ごはん レモンゼリー エネルギー たんぱく質 脂質 758 kcal 34.4 g 22.9 g 炭水化物 106.2 g	夏季休業🎵

※材料等の都合により変更する場合があります。

