

週間献立予定表

2025年08月19日 (火) ~ 2025年08月24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
8/19 (火)			チーズハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー コンソメスープ ごはん ミニワッフル
			エネルギー たんぱく質 脂質 927 kcal 31.5 g 32.8 g 炭水化物 126.4 g
8/20 (水)	アジフライ 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	トマ玉カレーうどん メンチカツ ごはん	鶏肉の磯辺天ぷら 豚ばら大根 茶碗蒸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 566 kcal 21.6 g 13.7 g 炭水化物 90.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 912 kcal 23.6 g 21.5 g 炭水化物 155.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1023 kcal 51.0 g 49.3 g 炭水化物 96.8 g
8/21 (木)	焼きそば ミニメンチカツ ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	サケのムニエルトマトクリームソース ポテトサラダ コンソメスープ ごはん	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 オレンジ
	エネルギー たんぱく質 脂質 670 kcal 21.1 g 20.2 g 炭水化物 103.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 651 kcal 26.4 g 21.4 g 炭水化物 90.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 833 kcal 38.7 g 38.8 g 炭水化物 87.6 g
8/22 (金)	白身魚の唐揚げ 厚揚げの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏めし丼 炊き合わせ みそ汁	こってり味噌煮込み豆腐 金平レンコン けんちん汁 ごはん サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 535 kcal 21.4 g 12.9 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 920 kcal 38.3 g 40.3 g 炭水化物 103.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 999 kcal 49.4 g 40.7 g 炭水化物 112.2 g
8/23 (土)	鶏の天ぷら 白菜のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉の黒こしょう炒め 揚げだし豆腐 かきたま汁 ごはん	ねぎ塩とんかつ 海苔のナムル 海鮮シュウマイ 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 588 kcal 23.1 g 18.3 g 炭水化物 83.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 756 kcal 26.0 g 32.0 g 炭水化物 94.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 943 kcal 38.4 g 37.1 g 炭水化物 116.4 g
8/24 (日)	オムレツ ベーコン 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	照り焼きチキンタルタル エビフライ ミートマカロニ コンソメスープ ごはん	サバの南部焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 530 kcal 21.5 g 12.9 g 炭水化物 84.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 823 kcal 32.5 g 32.5 g 炭水化物 99.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 800 kcal 29.9 g 23.2 g 炭水化物 120.0 g

※材料等の都合により変更する場合があります。