

週間献立予定表

2025年08月25日(月)~2025年08月31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
8/25 (月)	鶏のたれ焼き 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	甘辛豚丼 レンコンの煮物 みそ汁	肉豆腐 キャベツとツナのさっぱり和え みそ汁 ごはん わらびもち
	エネルギー たんぱく質 脂質 588 kcal 23.4 g 15.5 g 炭水化物 91.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 911 kcal 24.6 g 39.7 g 炭水化物 116.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 910 kcal 32.3 g 32.8 g 炭水化物 124.0 g
8/26 (火)	フレンチトースト ミニコロッケ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	韓国風冷麺 揚げ餃子 わかめごはん	サバの生姜煮 豚しゃぶサラダ 小松菜とえのきのパタポン炒め みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 636 kcal 21.6 g 13.2 g 炭水化物 110.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 769 kcal 22.2 g 15.7 g 炭水化物 135.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1041 kcal 46.4 g 58.8 g 炭水化物 87.8 g
8/27 (水)	海鮮焼売 小松菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	二色丼 ねばねば海藻サラダ みそ汁	みそカツ 炊き合わせ すまし汁 ごはん キウイフルーツ
	エネルギー たんぱく質 脂質 554 kcal 19.7 g 12.2 g 炭水化物 93.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 764 kcal 41.2 g 23.1 g 炭水化物 100.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1022 kcal 37.1 g 37.3 g 炭水化物 135.6 g
8/28 (木)	牛肉コロッケ たまごサラダ 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	チキンチャップ さつま芋のレモン煮 コンソメスープ ごはん	魚の高菜たれ 豚肉と白菜の旨煮 春雨スープ 中華おこわ サラダバー 今月のスイーツ
	エネルギー たんぱく質 脂質 671 kcal 17.8 g 26.7 g 炭水化物 90.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 718 kcal 32.2 g 22.5 g 炭水化物 100.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 786 kcal 26.8 g 26.9 g 炭水化物 99.3 g
8/29 (金)	サバの照り焼き がんもの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉の焼肉炒め 春雨のキムチ和え みそ汁 ごはん	酢豚 エビチリ 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 557 kcal 21.0 g 19.0 g 炭水化物 76.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 665 kcal 23.5 g 23.7 g 炭水化物 94.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 842 kcal 37.8 g 31.8 g 炭水化物 116.2 g
8/30 (土)	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	ささみフライ オクラの梅おかか和え みそ汁 ごはん	魚の南蛮漬け 豚肉となすのみそ炒め すまし汁 ごはん 黒糖まんじゅう
	エネルギー たんぱく質 脂質 632 kcal 22.4 g 26.1 g 炭水化物 78.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 661 kcal 40.8 g 14.5 g 炭水化物 95.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 694 kcal 24.9 g 16.6 g 炭水化物 113.2 g
8/31 (日)	チキンナゲット スパゲティソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ジャーキー牛乳パン ごはん・卵・納豆	冷やしわかめ揚げそば 小松菜の胡麻和え ゆかりごはん	牛肉の塩だれ炒め 春巻 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 590 kcal 17.3 g 17.7 g 炭水化物 92.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 752 kcal 39.9 g 14.1 g 炭水化物 116.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 863 kcal 29.2 g 38.5 g 炭水化物 105.0 g

※材料等の都合により変更する場合があります。