

週間献立予定表

2025年09月01日(月)～2025年09月07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
9/1 (月)	一口大葉アジフライ 白和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ネギボン鶏唐揚げ じゃが芋のうま物 みそ汁 ごはん	ルーローハン風丼 ツナとわかめのナムル 中華スープ 杏仁豆腐
	エネルギー たんぱく質 脂質 504 kcal 19.0 g 13.0 g 炭水化物 79.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 730 kcal 34.1 g 23.4 g 炭水化物 98.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1234 kcal 41.7 g 70.5 g 炭水化物 114.1 g
9/2 (火)	ハンバーグ カリフラワーのカレーソテー 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	牛肉とキャベツの甘みそ炒め 切干大根のごま酢和え すまし汁 ごはん	サバと鶏肉の竜田揚げ 豚肉の高菜炒め みそ汁 ごはん りんご
	エネルギー たんぱく質 脂質 499 kcal 18.0 g 12.3 g 炭水化物 77.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 661 kcal 24.3 g 22.5 g 炭水化物 95.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 993 kcal 44.1 g 48.8 g 炭水化物 100.9 g
9/3 (水)	肉しゅうまい 白菜の中華和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	すだちうどん えびの天ぷら ゆかりごはん	鶏大根のうま塩煮込み 人参シリシリ 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 469 kcal 16.3 g 10.0 g 炭水化物 80.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 757 kcal 17.8 g 11.4 g 炭水化物 146.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 931 kcal 51.7 g 36.7 g 炭水化物 103.7 g
9/4 (木)	鶏のバジル焼 マカロニサラダ 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	とろろとんかつ 厚揚げみそ煮 すまし汁 ごはん	ブリの照り焼き キャベツのゆかり和え ほうれん草のひき肉炒め みそ汁 きのこごはん ミニ雪見だいふく
	エネルギー たんぱく質 脂質 689 kcal 24.5 g 26.2 g 炭水化物 91.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 828 kcal 34.6 g 31.5 g 炭水化物 103.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 748 kcal 34.1 g 21.6 g 炭水化物 109.8 g
9/5 (金)	サケの塩焼き もやしのおかか和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	キムタクごはん 回鍋肉 キャベツメンチカツ 卵スープ	タンドリーチキン パンネのクリーム煮 夏野菜のミネストローネ ごはん サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 474 kcal 24.0 g 8.7 g 炭水化物 76.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 27.8 g 24.3 g 炭水化物 106.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1071 kcal 55.0 g 41.4 g 炭水化物 125.7 g
9/6 (土)	鶏のみそ煮 小松菜のごま和え すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚肉のスタミナ炒め 揚げ焼売 みそ汁 ごはん	白身魚フライ カニクリームコロッケ ごぼうサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 511 kcal 22.9 g 15.1 g 炭水化物 72.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 780 kcal 28.9 g 34.3 g 炭水化物 93.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 894 kcal 25.2 g 30.7 g 炭水化物 130.4 g
9/7 (日)	フチグラタン 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・レーズンパン ごはん・卵・納豆	醤油ラーメン 白菜とメンマの和え物 塩昆布ごはん	鶏肉のポテマヨ焼き オクラのお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 490 kcal 15.3 g 13.4 g 炭水化物 78.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 652 kcal 25.1 g 12.4 g 炭水化物 115.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1067 kcal 44.7 g 55.5 g 炭水化物 103.9 g

※材料等の都合により変更する場合があります。