

週間献立予定表

2025年09月08日(月)~2025年09月14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
9/8 (月)	豆腐ハンバーグ インゲンの胡麻和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	さばの大根おろしだれ ひじきの白和え みそ汁 ごはん	トンカツ ほうれん草のツナマヨ和え コンソメスープ ごはん ミニエクレア
	エネルギー たんぱく質 脂質 560 kcal 20.1 g 12.8 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 772 kcal 29.8 g 35.4 g 炭水化物 89.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1022 kcal 36.9 g 50.8 g 炭水化物 108.4 g
9/9 (火)	目玉焼き ウィンナー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・食パン ごはん・卵・納豆	牛すじカレー 野菜サラダ マスカットゼリー	鶏肉のハニーマスタードソース オニオンリング&ポテト トマトのマリネ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 643 kcal 25.8 g 24.9 g 炭水化物 80.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 24.1 g 20.4 g 炭水化物 124.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1084 kcal 45.4 g 43.6 g 炭水化物 131.5 g
9/10 (水)	鶏の照り焼き 白菜の辛子和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	冷豚しゃぶそば 小松菜としらすの和え物 枝豆ごはん	白身魚の天ぷら かぼちゃと豚肉のみそ炒め すまし汁 ごはん フルーツボンチ
	エネルギー たんぱく質 脂質 535 kcal 22.6 g 14.4 g 炭水化物 81.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 736 kcal 29.1 g 18.1 g 炭水化物 116.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 722 kcal 25.1 g 14.4 g 炭水化物 124.4 g
9/11 (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・チョコレート ごはん・卵・納豆	チキン南蛮 切干大根の煮物 みそ汁 ごはん	水餃子 豚肉と卵の中華炒め もやしのピリ辛和え ごはん 大学芋
	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 868 kcal 34.9 g 37.8 g 炭水化物 98.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 22.8 g 24.9 g 炭水化物 121.3 g
9/12 (金)	白身魚の唐揚げ 大豆と昆布の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	梅だれ豚丼 なすの揚げ浸し みそ汁	牛肉のトマト煮 スパゲティのカレーソテー コンソメスープ ごはん サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 561 kcal 22.1 g 14.7 g 炭水化物 86.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 829 kcal 28.8 g 30.7 g 炭水化物 111.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 821 kcal 26.8 g 30.3 g 炭水化物 119.9 g
9/13 (土)	エビシュウマイ 金平れんこん みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サワラの西京焼き 炊き合わせ すまし汁 ごはん	鶏のから揚げ チリソース チャプチェ きゅうりの中華和え 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 566 kcal 17.7 g 11.9 g 炭水化物 97.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 588 kcal 26.6 g 16.8 g 炭水化物 82.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 954 kcal 44.6 g 38.6 g 炭水化物 110.1 g
9/14 (日)	白身魚フライ 肉団子 ヨーグルト 中華スープ サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆	ぶっかけうどん キャベツの胡麻和え ゆかりごはん	豚肉のにんにくみそ炒め 揚げギョーザ みそ汁 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 710 kcal 23.7 g 17.2 g 炭水化物 116.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 949 kcal 35.6 g 45.4 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。