

週間献立予定表

2025年09月15日(月)～2025年09月20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
9/15 (月)	メンチカツ ひじきの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	のり塩鶏唐揚げ 大根のそぼろあんかけ みそ汁 ごはん	牛丼 もやしの酢の物 みそ汁 抹茶蒸しまんじゅう
	エネルギー たんぱく質 脂質 638 kcal 18.4 g 23.5 g 炭水化物 91.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 766 kcal 35.8 g 26.9 g 炭水化物 96.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 840 kcal 29.2 g 27.7 g 炭水化物 122.1 g
9/16 (火)	じゃが芋と玉ねぎのオムレツ 小松菜のソテー 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	黒ごまビリ辛味噌めげめん バンバンジー風サラダ わかめごはん	サケフライ シャーマンポテト コンソメスープ ごはん いちごパバロア
	エネルギー たんぱく質 脂質 558 kcal 21.9 g 15.8 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 791 kcal 32.0 g 17.8 g 炭水化物 126.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 738 kcal 34.0 g 16.6 g 炭水化物 117.9 g
9/17 (水)	サバの煮つけ 金平大根 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏の南蛮漬け 炊き合わせ みそ汁 ごはん	ボークビカタ 白和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 626 kcal 21.0 g 17.6 g 炭水化物 99.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 791 kcal 34.5 g 27.5 g 炭水化物 105.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 796 kcal 37.1 g 33.8 g 炭水化物 86.8 g
9/18 (木)	カレーコロッケ カリフラワーサラダ 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	ビビンバ丼 海鮮シュウマイ 中華スープ	魚のネギラー油ソース 鶏肉のスタミナ炒め 卵スープ ごはん なし
	エネルギー たんぱく質 脂質 604 kcal 17.1 g 16.2 g 炭水化物 99.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 747 kcal 32.3 g 22.0 g 炭水化物 107.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 705 kcal 26.0 g 21.2 g 炭水化物 105.2 g
9/19 (金)	春巻 白菜の中華和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	肉じゃが 揚げだし豆腐 きのこあん みそ汁 ごはん	鶏肉の香味だれ レンコンサラダ みそ汁 ごはん サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 626 kcal 17.4 g 22.0 g 炭水化物 90.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 778 kcal 28.7 g 26.1 g 炭水化物 112.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 887 kcal 43.8 g 39.2 g 炭水化物 94.4 g
9/20 (土)	鶏のみそ焼き キャベツの梅おかか和え すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚キムチ 小松菜のナムル わかめスープ ごはん	
	エネルギー たんぱく質 脂質 581 kcal 25.8 g 16.1 g 炭水化物 86.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 704 kcal 24.4 g 29.4 g 炭水化物 88.1 g	

※材料等の都合により変更する場合があります。