

週間献立予定表

2025年09月24日(水)～2025年09月28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
9/24 (水)			大豆ミートハンバーグ 豚ロールカツ マカロニサラダ みそ汁 ごはん
			エネルギー たんぱく質 脂質 758 kcal 26.3 g 22.5 g 炭水化物 112.0 g
9/25 (木)	焼きそば ハッシュドポテト 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	チキン竜田丼 ほうれん草のお浸し みそ汁	麻婆豆腐 エビの甘酢あんかけ 中華スープ ごはん ごま団子
	エネルギー たんぱく質 脂質 626 kcal 18.4 g 16.8 g 炭水化物 103.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 812 kcal 35.7 g 30.9 g 炭水化物 100.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 854 kcal 29.0 g 30.1 g 炭水化物 116.4 g
9/26 (金)	サケの照り焼き 白菜の胡麻和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ミートスパゲティー 南瓜クロック コンソメスープ	ヒレカツ こんにゃくの金平 みそ汁 ごはん サラダバー 
	エネルギー たんぱく質 脂質 534 kcal 26.6 g 10.0 g 炭水化物 85.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 772 kcal 27.5 g 33.0 g 炭水化物 97.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 37.0 g 19.7 g 炭水化物 110.5 g
9/27 (土)	鶏の梅しそ天ぷら 高野豆腐の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	すき煮 フロッコリーとツナのさっぱり和え みそ汁 ごはん	フィッシュ&チップス ビーフンソテー コンソメスープ ごはん ライチゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 585 kcal 22.2 g 16.9 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 751 kcal 29.1 g 30.7 g 炭水化物 94.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 751 kcal 19.5 g 17.2 g 炭水化物 130.7 g
9/28 (日)	オムレツ ウィンナー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん	白湯ラーメン チンゲン菜とキャベツの中華和え ワカメごはん	ささみフライ 厚揚げの煮物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 611 kcal 21.4 g 21.0 g 炭水化物 86.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 621 kcal 23.2 g 10.9 g 炭水化物 113.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 886 kcal 50.1 g 37.0 g 炭水化物 92.0 g

※材料等の都合により変更する場合があります。

