

週間献立予定表

2025年09月29日(月)～2025年10月05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
9/29 (月)	鶏のみそ煮 金平ごぼう すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ソースカツ丼 ほうれん草とたくあんの和え物 みそ汁	牛肉と豆腐のヒリ辛煮 無限レタス 卵スープ ごはん プリン
	エネルギー たんぱく質 脂質 556 kcal 23.3 g 14.6 g 炭水化物 86.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 954 kcal 29.9 g 37.4 g 炭水化物 125.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 815 kcal 31.4 g 31.7 g 炭水化物 105.6 g
9/30 (火)	牛肉コロッケ 卵サラダ 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	鶏の塩レモン唐揚げ ブロッコリーのかにかまあん みそ汁 ごはん	サケのみそ焼き ほうれん草の辛子和え 炊き合わせ すまし汁 ひじきごはん キウイフルーツ
	エネルギー たんぱく質 脂質 718 kcal 19.0 g 27.6 g 炭水化物 99.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 742 kcal 36.2 g 30.5 g 炭水化物 84.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 630 kcal 32.9 g 10.8 g 炭水化物 100.9 g
10/1 (水)	サバの照り焼き 白菜のゆかり和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ふわとろ明太卵とじうどん 鶏の天ぷら 高菜ごはん	豚肉のオイスター炒め 肉シュウマイ 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 505 kcal 18.0 g 14.0 g 炭水化物 80.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1005 kcal 36.8 g 27.1 g 炭水化物 155.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 800 kcal 32.2 g 30.4 g 炭水化物 102.7 g
10/2 (木)	鶏のバジル焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・チョコロール ごはん・卵・納豆	ブルコギ丼 中華春雨 わかめスープ	ブリ大根 豚肉とキャベツの甘みそ炒め けんちん汁 ごはん 抹茶わらび餅
	エネルギー たんぱく質 脂質 634 kcal 23.8 g 23.7 g 炭水化物 84.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 813 kcal 32.0 g 28.1 g 炭水化物 109.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 798 kcal 32.4 g 26.7 g 炭水化物 112.7 g
10/3 (金)	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	クリスピーチキン かぼちゃサラダ コンソメスープ ごはん	豚の角煮 もやしのごま酢和え みそ汁 ごはん サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 25.5 g 28.4 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 882 kcal 36.9 g 31.0 g 炭水化物 117.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1189 kcal 40.9 g 74.0 g 炭水化物 95.8 g
10/4 (土)	海鮮シュウマイ ほうれん草のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉の甘辛炒め オクラのごま和え みそ汁 ごはん	タンドリーフィッシュ メンチカツ ポトフ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 549 kcal 19.3 g 11.8 g 炭水化物 93.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 642 kcal 24.3 g 22.5 g 炭水化物 89.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 735 kcal 26.9 g 16.1 g 炭水化物 122.7 g
10/5 (日)	チキンナゲット キャベツのソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆	とろろそば インゲンのおかか和え ゆかりごはん	煮込みハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 665 kcal 17.3 g 25.9 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 603 kcal 19.7 g 4.8 g 炭水化物 122.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 24.2 g 25.1 g 炭水化物 110.4 g

※材料等の都合により変更する場合があります。