

週間献立予定表

2025年10月6日(月)～10月12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
10/6 (月)	サケの塩焼き 白菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉とれんごんの焼肉丼 野菜サラダ みそ汁	おろしとんかつ 厚揚げのみそ炒め かきたま汁 ごはん ベアクリームワッフル
	エネルギー たんぱく質 脂質 552 kcal 26.6 g 11.4 g 炭水化物 87.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 754 kcal 30.9 g 19.9 g 炭水化物 116.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 903 kcal 39.9 g 37.7 g 炭水化物 101.5 g
10/7 (火)	フレンチトースト ミニメンチカツ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	ヤンニョムチキン風唐揚げ 三色ピーマンのナムル 中華スープ ごはん	魚の揚げ煮 えびカツ 茶碗蒸し 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 635 kcal 21.6 g 13.2 g 炭水化物 109.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 833 kcal 33.2 g 32.3 g 炭水化物 102.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 722 kcal 31.9 g 20.9 g 炭水化物 103.6 g
10/8 (水)	アジフライ 白和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵	トマ玉カレーうどん コロッケ ごはん	豚ばら大根 小松菜の磯辺和え みそ汁 ごはん オレンジ
	エネルギー たんぱく質 脂質 576 kcal 22.6 g 14.2 g 炭水化物 90.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 944 kcal 22.0 g 14.1 g 炭水化物 182.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 804 kcal 24.7 g 37.1 g 炭水化物 96.7 g
10/9 (木)	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	サケのきのこクリーム 豆サラダ コンソメスープ ごはん	鶏からあげ丼 炊き合わせ みそ汁 ももゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 508 kcal 18.2 g 12.7 g 炭水化物 77.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 679 kcal 30.8 g 22.4 g 炭水化物 90.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 932 kcal 44.8 g 31.3 g 炭水化物 122.7 g
10/10 (金)	エビシウマイ もやし中華和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚肉の塩だれ炒め 揚げ出し豆腐 みそ汁 ごはん	ビーフシチュー チキンカツ ごはん サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 464 kcal 15.7 g 9.7 g 炭水化物 79.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 852 kcal 31.7 g 38.9 g 炭水化物 97.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1001 kcal 43.2 g 39.1 g 炭水化物 132.6 g
10/11 (土)	鶏のたれ焼き 小松菜の胡麻和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚のカレーフライ パンネのソテー コンソメスープ ごはん	豆腐ハンバーグきのこあんかけ 豚肉の高菜炒め みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 550 kcal 24.4 g 16.0 g 炭水化物 79.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 688 kcal 23.9 g 15.0 g 炭水化物 114.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 699 kcal 24.0 g 20.0 g 炭水化物 107.2 g
10/12 (日)	ブリグラタン 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	かしわ天うどん フロッキーのお浸し ゆかりごはん	豚のみそ焼き ささみチーズカツ チンゲン菜のピリ辛和え わかめスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 499 kcal 15.6 g 13.8 g 炭水化物 79.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 805 kcal 34.7 g 19.1 g 炭水化物 126.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 736 kcal 35.4 g 23.0 g 炭水化物 98.7 g

※材料等の都合により変更する場合があります。