

週間献立予定表

2025年10月13日(月)～10月19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
10/13 (月)	鶏の照り焼き インゲンのごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚のフリッター ミートマカロニ コンソメスープ ごはん	メンチカツ エビフライ ポテトサラダ 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 566 kcal 23.6 g 15.9 g 炭水化物 81.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 644 kcal 19.7 g 15.4 g 炭水化物 108.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 899 kcal 23.0 g 31.9 g 炭水化物 128.1 g
10/14 (火)	目玉焼き ウインナー 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	ユーリンチ風唐揚げ 麻婆春雨 中華スープ ごはん	ボークチャップ&バターライス コールスローサラダ コンスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 645 kcal 25.8 g 24.9 g 炭水化物 81.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 801 kcal 34.4 g 31.4 g 炭水化物 97.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 864 kcal 28.5 g 36.2 g 炭水化物 110.7 g
10/15 (水)	鶏のみそ煮 白菜の辛子和え すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	カレーライス トンカツ ぶどうゼリー	サバの梅煮 さつま芋の金平 みそ汁 ごはん 柿
	エネルギー たんぱく質 脂質 542 kcal 23.1 g 14.6 g 炭水化物 82.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1021 kcal 33.3 g 41.2 g 炭水化物 131.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 963 kcal 37.0 g 47.1 g 炭水化物 105.9 g
10/16 (木)	鯖サンドイッチ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	台湾まぜそば 春巻 ごはん	鶏肉のスパイシー唐揚げ 里芋のそぼろ煮 みそ汁 ごはん チーズババロアシュー
	エネルギー たんぱく質 脂質 923 kcal 31.5 g 27.4 g 炭水化物 138.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 857 kcal 33.7 g 24.7 g 炭水化物 124.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 865 kcal 38.3 g 35.0 g 炭水化物 100.0 g
10/17 (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	キンパ風まぜごはん ツナとわかめのナムル 鶏肉のチリソース 卵スープ	豚肉となすのみそ炒め 筑前煮 すまし汁 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 725 kcal 31.0 g 26.7 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 979 kcal 41.0 g 39.0 g 炭水化物 127.7 g
10/18 (土)	肉シュウマイ 金平レンコン みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉とごぼうのしぐれ煮 きゅうりとささみの梅和え みそ汁 ごはん	白身魚の野菜あんかけ 小松菜の磯辺和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 629 kcal 19.5 g 14.7 g 炭水化物 105.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 691 kcal 28.8 g 20.7 g 炭水化物 102.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 633 kcal 19.7 g 18.6 g 炭水化物 96.8 g
10/19 (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・シャーダー牛乳パン ごはん・卵・納豆	味噌ラーメン 揚げ餃子 塩昆布ごはん	鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 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 727 kcal 25.7 g 15.6 g 炭水化物 126.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 816 kcal 43.6 g 31.3 g 炭水化物 92.1 g

※材料等の都合により変更する場合があります。