

週間献立予定表

2025年10月20日(月)～10月26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
10/20 (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 エネルギー たんぱく質 脂質 638 kcal 18.4 g 23.5 g 炭水化物 90.9 g	ガバオライス 牛肉コロッケ コンソメスープ エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 28.5 g 21.0 g 炭水化物 117.2 g	ブリの焼き南蛮 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 ごはん 黒糖まんじゅう エネルギー たんぱく質 脂質 720 kcal 30.8 g 18.6 g 炭水化物 112.1 g
10/21 (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・チョコロール ごはん・卵・納豆 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	回鍋肉 海藻のナムル 中華スープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 730 kcal 22.2 g 32.9 g 炭水化物 90.4 g	ステーキ マカロニグラタン 生ハムサラダ コンソメスープ ピラフ ミスタードーナツ エネルギー たんぱく質 脂質 911 kcal 41.0 g 42.6 g 炭水化物 96.9 g
10/22 (水)	豆腐ハンバーグ 白菜の梅おかか和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 546 kcal 19.9 g 11.1 g 炭水化物 93.5 g	徳島風ラーメン チョレギ風サラダ わかめごはん エネルギー たんぱく質 脂質 764 kcal 37.5 g 19.9 g 炭水化物 114.8 g	チキンカツ デミソース さつま芋サラダ コンソメスープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 1151 kcal 47.0 g 52.6 g 炭水化物 127.3 g
10/23 (木)	ウインナー スパゲティソテー 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 エネルギー たんぱく質 脂質 648 kcal 19.4 g 22.1 g 炭水化物 95.2 g	肉豆腐 金平ごぼう みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 780 kcal 30.6 g 31.7 g 炭水化物 97.2 g	ツナボテサンド クリームシチュー 野菜サラダ オレンジゼリー エネルギー たんぱく質 脂質 892 kcal 28.8 g 38.6 g 炭水化物 114.6 g
10/24 (金)	春巻 もやしの中華和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 615 kcal 16.7 g 21.4 g 炭水化物 90.9 g	鶏のにんにくみそダレ 白菜とツナのおかかポン酢和え すまし汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 681 kcal 35.3 g 24.5 g 炭水化物 81.9 g	ヒレカツ丼 ブロッコリーのごま和え コンソメスープ サラダバー エネルギー たんぱく質 脂質 821 kcal 45.4 g 14.1 g 炭水化物 132.5 g
10/25 (土)	サバの塩焼き 金平大根 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 561 kcal 19.5 g 17.6 g 炭水化物 84.1 g	牛肉のオイスター炒め 海鮮シュウマイ 卵スープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 701 kcal 27.0 g 24.5 g 炭水化物 97.6 g	トンテキ 揚げ出し豆腐のチリソース 中華スープ ごはん ごま団子 エネルギー たんぱく質 脂質 899 kcal 33.0 g 35.1 g 炭水化物 113.7 g
10/26 (日)	ベーコン マカロニサラダ 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 エネルギー たんぱく質 脂質 576 kcal 18.8 g 17.1 g 炭水化物 89.0 g	鶏の唐揚げ 豚の生姜炒め 小松菜のお浸し みそ汁 栗ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 797 kcal 34.9 g 40.7 g 炭水化物 73.6 g	サバの竜田揚げ カニクリームコロッケ もやしの酢の物 みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 846 kcal 26.2 g 37.7 g 炭水化物 104.4 g

※材料等の都合により変更する場合があります。