

週間献立予定表

2025年11月10日(月)～11月16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
11/10 (月)	照り焼きハンバーグ 白菜のお浸し 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 526 kcal 18.7 g 11.6 g 炭水化物 84.3 g	ねぎ塩とんかつ ブロッコリーのじゃこ和え みそ汁 ごはん	サケのちゃんちゃん焼き風 豚ばら大根 すまし汁 ごはん オレンジ
11/11 (火)	フレンチトースト ミニコロッケ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 675 kcal 22.9 g 13.9 g 炭水化物 116.7 g	肉うどん 小松菜の辛子和え ゆかりごはん	鶏肉の磯辺天ぷら 厚揚げと冬瓜の煮物 みそ汁 ごはん 雪見だいふく
11/12 (水)	エビシュウマイ 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 522 kcal 17.9 g 11.0 g 炭水化物 89.7 g	豚たまキャベツの旨だれ炒め なすの揚げ浸し みそ汁 ごはん	サバのみそ煮 キャベツのマヨ和え ビーフカレーコロッケ けんちん汁 ごはん
11/13 (木)	一口大菜アジフライ マカロニのカレーソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・チョコレート ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 567 kcal 19.5 g 15.3 g 炭水化物 89.3 g	鶏めし丼 春雨の酢の物 みそ汁	牛肉の焼肉炒め ほうれん草とたくあんの和え物 みそ汁 ごはん マスカットゼリー
11/14 (金)	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 エネルギー たんぱく質 脂質 554 kcal 23.2 g 16.1 g 炭水化物 78.3 g	魚の南蛮漬け さつま芋のレモン煮 みそ汁 ごはん	酢豚 ブルコギ 卵スープ ごはん サラダバー
11/15 (土)	サケの塩焼き がんもの煮物 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 527 kcal 26.8 g 13.7 g 炭水化物 75.1 g	こってり味噌煮込み豆腐 鶏ひき肉ときこの柚子胡椒パスタ すまし汁 ごはん	ささみフライ こんにゃくの金平 みそ汁 ごはん
11/16 (日)	チキンナゲット スクラブルエッグ 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 エネルギー たんぱく質 脂質 546 kcal 18.2 g 17.7 g 炭水化物 79.7 g	野菜たっぷり塩ラーメン 春巻 高菜ごはん	サバの南部焼き キャベツメンチカツ 鶏とじゃがいもの煮物 みそ汁 ごはん

※材料等の都合により変更する場合があります。