

週間献立予定表

2025年11月17日(月)～11月23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
11/17 (月)	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	鶏肉のハニーマスタードソース ポトフ コンソメスープ ごはん	ルーローハン風丼 三色ピーマンのナムル 中華スープ ピーチゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 558 kcal 22.4 g 14.7 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 786 kcal 35.3 g 31.3 g 炭水化物 94.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1021 kcal 33.3 g 55.9 g 炭水化物 100.8 g
11/18 (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	中華丼 揚げ焼売 わかめスープ	ブリの照り焼き 高野豆腐の卵とし みそ汁 ごはん 梨
	エネルギー たんぱく質 脂質 648 kcal 26.7 g 24.6 g 炭水化物 81.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 692 kcal 25.4 g 18.4 g 炭水化物 111.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 635 kcal 28.7 g 17.2 g 炭水化物 97.9 g
11/19 (水)	白身フライ 肉だんご みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ミートスパゲティ カリカリペーコンサラダ コンソメスープ	鶏大根のうま塩煮込み 人参シリシリ みそ汁 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 602 kcal 24.8 g 14.9 g 炭水化物 94.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 628 kcal 27.6 g 26.2 g 炭水化物 75.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 965 kcal 49.6 g 38.1 g 炭水化物 110.6 g
11/20 (木)	鶏の照り焼き ほうれん草のソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・バナナロール ごはん・卵・納豆	とろろとんかつ 厚揚げの煮物 みそ汁 ごはん	牛肉とキャベツの甘みそ炒め 切干大根のハリハリ和え すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 559 kcal 23.9 g 15.3 g 炭水化物 84.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 821 kcal 33.8 g 31.0 g 炭水化物 103.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 725 kcal 27.0 g 25.9 g 炭水化物 100.4 g
11/21 (金)	野菜コロッケ 白菜の辛子和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	キムタクごはん チーズメンチカツ きゅうりの中華和え 卵スープ	タンドリーチキン 豚肉と白菜のクリーム煮 コンソメスープ ごはん サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 510 kcal 16.3 g 7.8 g 炭水化物 96.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 27.4 g 20.9 g 炭水化物 102.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 922 kcal 48.7 g 37.3 g 炭水化物 102.5 g
11/22 (土)	鶏のみそ煮 インゲンの胡麻和え サラダ すまし汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	サケフライ かぼちゃサラダ コンソメスープ ごはん	豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜のピリ辛和え 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 576 kcal 23.8 g 16.1 g 炭水化物 82.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 720 kcal 29.2 g 18.1 g 炭水化物 112.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 755 kcal 26.2 g 32.3 g 炭水化物 94.8 g
11/23 (日)	肉シュウマイ 金平れんこん ヨーグルト 中華スープ サラダ 牛乳・揚げパン ごはん・卵・納豆	えびうどん 白菜のゆかり和え 塩昆布ごはん	鶏肉のポテマヨ焼き 小松菜とえのきのパタポン炒め みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 601 kcal 21.0 g 12.7 g 炭水化物 101.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 730 kcal 20.8 g 11.1 g 炭水化物 137.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 970 kcal 45.4 g 47.1 g 炭水化物 98.0 g

※材料等の都合により変更する場合があります。