

週間献立予定表

2025年12月1日(月)～12月7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
12/1 (月)	オムレツ 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	のり塩鶏唐揚げ さつま芋のそぼろ煮 みそ汁 ごはん	牛丼 小松菜としらすの和え物 みそ汁 黒糖まんじゅう
	エネルギー たんぱく質 脂質 446 kcal 16.8 g 8.5 g 炭水化物 78.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 817 kcal 36.1 g 27.0 g 炭水化物 109.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 877 kcal 30.0 g 31.4 g 炭水化物 121.9 g
12/2 (火)	焼きそば ハッシュドポテト ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	魚のネグラー油ソース 鶏肉のスタミナ炒め 中華スープ ごはん	ヒレカツ 炊き合わせ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 682 kcal 16.2 g 28.1 g 炭水化物 94.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 622 kcal 23.1 g 19.3 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 715 kcal 39.3 g 18.0 g 炭水化物 103.6 g
12/3 (水)	アジフライ 白和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	味玉ラーメン 肉団子の甘酢あんかけ 高菜ごはん	鶏の南蛮漬け 豚肉とキャベツの甘みそ炒め すまし汁 ごはん りんご
	エネルギー たんぱく質 脂質 520 kcal 20.7 g 13.2 g 炭水化物 80.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 785 kcal 32.7 g 18.6 g 炭水化物 127.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 947 kcal 38.9 g 37.3 g 炭水化物 119.3 g
12/4 (木)	ハンバーグ ブロッコリーサラダ 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	肉じゃが 揚げだし豆腐 みそ汁 ごはん	フィッシュ&チップス ミートマカロニ コンソメスープ ごはん チョコババロア
	エネルギー たんぱく質 脂質 516 kcal 17.1 g 16.5 g 炭水化物 73.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 821 kcal 27.5 g 32.2 g 炭水化物 110.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 832 kcal 24.3 g 23.2 g 炭水化物 134.1 g
12/5 (金)	サケの照り焼き 厚揚げの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ビビンバ丼 春巻 中華スープ	鶏肉の香味だれ ビーフンソテー 豚汁 ごはん サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 493 kcal 26.0 g 10.6 g 炭水化物 75.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 771 kcal 29.7 g 26.1 g 炭水化物 106.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 927 kcal 47.7 g 35.2 g 炭水化物 110.1 g
12/6 (土)	鶏のみそ煮 小松菜のお浸し サラダ すまし汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚キムチ ブロッコリーかにかまあん 卵スープ ごはん	白身魚のカレーフライ 豚梅しそロールカツ ジャーマンポテト コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 493 kcal 22.6 g 14.1 g 炭水化物 71.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 718 kcal 27.9 g 29.8 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 694 kcal 24.6 g 14.2 g 炭水化物 120.0 g
12/7 (日)	カレーコロッケ スパゲティサラダ 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	かしわ天うどん ほうれん草とたくあんの和え物 ゆかりごはん	煮込み風ハンバーグ 豆ひじき煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 634 kcal 16.6 g 19.8 g 炭水化物 99.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 804 kcal 33.8 g 18.9 g 炭水化物 126.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 760 kcal 28.2 g 21.3 g 炭水化物 115.7 g

※材料等の都合により変更する場合があります。