

週間献立予定表

2025年12月8日(月)～12月14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
12/8 (月)	海鮮焼売 ほうれん草のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サケのみそ焼き もやしチャンプルー すまし汁 ひじきごはん	おろしとんかつ 炊き合わせ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 553 kcal 19.6 g 12.5 g 炭水化物 93.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 619 kcal 33.2 g 15.1 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 953 kcal 38.8 g 35.8 g 炭水化物 120.6 g
12/9 (火)	野菜コロッケ たまごサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	チキン竜田丼 ブロッコリーのごま和え みそ汁	牛肉のトマト煮 パンパンジー風サラダ コンソメスープ ごはん キウイ
	エネルギー たんぱく質 脂質 702 kcal 19.2 g 26.6 g 炭水化物 98.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 819 kcal 36.8 g 32.0 g 炭水化物 98.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 759 kcal 29.6 g 26.2 g 炭水化物 109.8 g
12/10 (水)	サバの煮つけ 白菜のゆかり和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ふわとろ明太卵とじうどん 鶏の天ぷら 枝豆ごはん	豚肉のオイスター炒め 揚げ餃子 中華スープ ごはん 杏仁豆腐
	エネルギー たんぱく質 脂質 578 kcal 20.5 g 15.1 g 炭水化物 94.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 932 kcal 34.2 g 26.0 g 炭水化物 142.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 907 kcal 30.6 g 36.9 g 炭水化物 117.7 g
12/11 (木)	鶏バジル焼き カリフラワーサラダ 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	麻婆豆腐 無限レタス 卵スープ ごはん	魚の揚げ煮 豚肉と白菜の旨煮 けんちん汁 ごはん フルーツポンチ
	エネルギー たんぱく質 脂質 638 kcal 23.7 g 24.2 g 炭水化物 84.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 669 kcal 24.4 g 22.0 g 炭水化物 93.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 671 kcal 25.6 g 13.4 g 炭水化物 113.0 g
12/12 (金)	白身魚の唐揚げ もやしのお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚ばら大根 青菜の酢味噌和え すまし汁 ごはん	クリスピーチキン さつま芋のマスタードソテー 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 508 kcal 20.1 g 11.3 g 炭水化物 83.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 782 kcal 24.6 g 37.6 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 990 kcal 48.2 g 35.0 g 炭水化物 125.9 g
12/13 (土)	和風オムレツ 切干大根の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉の甘辛炒め なすの揚げ浸し みそ汁 ごはん	タンドライーフイッシュ メンチカツ マカロニサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 704 kcal 25.8 g 29.1 g 炭水化物 86.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 686 kcal 24.5 g 26.3 g 炭水化物 92.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 23.7 g 19.7 g 炭水化物 110.6 g
12/14 (日)	プチグラタン インゲンのソテー 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	醤油ラーメン キャベツの中華和え わかめごはん	豚のみそ焼き 鶏肉とレンコンの金平 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 596 kcal 16.2 g 20.2 g 炭水化物 89.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 623 kcal 23.3 g 10.5 g 炭水化物 114.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 804 kcal 35.7 g 28.7 g 炭水化物 100.9 g

※材料等の都合により変更する場合があります。