

週間献立予定表

2025年1月7日(水)～1月11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
1/7 (水)			鶏のからあげ ブロッコリーとツナのさっぱり和え みそ汁 ごはん ライチゼリー
			エネルギー たんぱく質 脂質 602 kcal 35.8 g 13.6 g 炭水化物 86.3 g
1/8 (木)	牛肉コロッケ 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 ごはん 卵 納豆 シューロール	サワラのキノコクリーム 豆サラダ コンソメスープ ごはん	豚の角煮 もやしのごま酢和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 561 kcal 18.0 g 11.1 g 炭水化物 99.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 678 kcal 30.8 g 22.4 g 炭水化物 90.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1171 kcal 37.8 g 72.6 g 炭水化物 96.6 g
1/9 (金)	肉シュウマイ 金平れんこん サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵 納豆	オーロラチキン南蛮 炊き合わせ みそ汁 ごはん	ブルコギ丼 海藻のナムル 春雨スープ オレンジ サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 594 kcal 21.5 g 13.2 g 炭水化物 97.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 863 kcal 35.3 g 41.7 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 961 kcal 36.2 g 36.7 g 炭水化物 124.8 g
1/10 (土)	鶏のみそ焼き インゲンの胡麻和え サラダ すまし汁 牛乳 ごはん 卵 納豆	豚肉の塩だれ炒め 里芋のそぼろ煮 みそ汁 ごはん	豆腐ハンバーグ和風あんかけ エビカツ 菜の花の辛子和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 581 kcal 24.1 g 16.8 g 炭水化物 82.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 691 kcal 26.9 g 23.5 g 炭水化物 96.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 590 kcal 21.0 g 11.9 g 炭水化物 100.5 g
1/11 (日)	白身フライ 肉だんご ヨーグルト 中華スープ サラダ 牛乳 ジャージー牛乳パン ごはん 卵 納豆	味噌バターコーンラーメン 海鮮シュウマイ わかめごはん	鶏のチーズ照り焼き ごぼうサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 619 kcal 24.9 g 15.8 g 炭水化物 96.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 766 kcal 24.7 g 23.1 g 炭水化物 119.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 971 kcal 48.6 g 43.9 g 炭水化物 101.2 g

※材料などの都合により変更する場合があります。