

ChatGPT に聞いてみた！一週間分の夕食献立

質問：一週間の夕飯の献立を考えてください。

回答；バランスの取れた夕飯の献立を考えました。いろいろな食材を使い、栄養をしっかり摂れるようにしています。

月曜日

照り焼き鶏と和の小鉢定食



メイン：鳥の照り焼き
副菜：ほうれん草のおひたし
スープ：味噌汁（豆腐とわかめ）
ご飯：白ごはん

※写真はイメージです

火曜日

健康和食



メイン：焼き鮭
副菜：ひじきの煮物
スープ：豚汁
ご飯：雑穀ごはん

※写真はイメージです

ChatGPT に聞いてみた！一週間分の夕食献立

水曜日

野菜たっぷりカレー定食



メイン：カレーライス（野菜たっぷり）

副菜：大根ときゅうりのピクルス

スープ：なし（カレーのみでも OK）

※写真はイメージです

木曜日

スタミナ中華定食



メイン：麻婆豆腐

副菜：もやしとにらのナムル

スープ：中華スープ（卵とわかめ）

ご飯：白ごはん

※写真はイメージです

金曜日

豚の生姜焼きヘルシー定食



メイン：豚の生姜焼き

副菜：キャベツの千切りとトマト

スープ：かぼちゃのポタージュ

ご飯：玄米ごはん

※写真はイメージです

ChatGPT に聞いてみた！一週間分の夕食献立

土曜日

天ぷら定食



メイン：天ぷら（えび、野菜）
副菜：きゅうりとわかめの酢の物
スープ：赤だし（豆腐とあさり）
ご飯：白ごはん

※写真はイメージです

日曜日

ハンバーグ&バターライスプレート



メイン：ハンバーグ（デミグラスソース）
副菜：ポテトサラダ
スープ：コンソメスープ（野菜たっぷり）
ご飯：バターライス

※写真はイメージです