週間献立予定表

2026年1月12日（月）～1月18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
1/12 (月)	メンチカツ もやしの梅おかか和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	とんかつ 小松菜のお浸し みそ汁 ごはん	牛肉とれんこんの焼肉炒め 野菜サラダ すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 643 kcal 18.7 g 24.2 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 765 kcal 31.3 g 28.0 g 炭水化物 98.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 752 kcal 32.5 g 19.7 g 炭水化物 114.0 g
1/13 (火)	ベーコン 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・バナナロール ごはん・卵・納豆	トマ玉カレーうどん コロッケ ごはん	油淋鶏風唐揚げ 麻婆春雨 中華スープ ごはん 大学芋
	エネルギー たんぱく質 脂質 588 kcal 19.4 g 17.9 g 炭水化物 89.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 944 kcal 22.0 g 14.1 g 炭水化物 182.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1026 kcal 43.9 g 40.6 g 炭水化物 125.4 g
1/14 (水)	鶏の梅しそ天ぷら ひじきの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚のフリッター かぼちゃとベーコンのサラダ コンソメスープ ごはん	豚肉とキャベツのみそ炒め 冷奴 すまし汁 ごはん チーズババロアシュークリーム
	エネルギー たんぱく質 脂質 556 kcal 19.9 g 15.3 g 炭水化物 86.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 656 kcal 18.6 g 21.7 g 炭水化物 98.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 914 kcal 36.2 g 37.1 g 炭水化物 111.7 g
1/15 (木)	じゃが芋と玉ねぎのオムレツ 小松菜のソテー 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	スパイシー鶏唐揚げ ほうれん草とえのきのバタポン炒め みそ汁 ごはん	牛肉とごぼうの時雨煮 きゅうりとささみの梅和え みそ汁 ごはん みかん
	エネルギー たんぱく質 脂質 564 kcal 22.3 g 16.5 g 炭水化物 84.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 742 kcal 35.7 g 30.5 g 炭水化物 84.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 720 kcal 28.8 g 21.4 g 炭水化物 109.0 g
1/16 (金)	サバの塩焼き 金平大根 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	徳島風ラーメン 揚げ餃子 わかめごはん	ポークチャップ&バターライス ペンネのカレーソテー コーンスープ サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 562 kcal 19.1 g 17.9 g 炭水化物 84.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 876 kcal 39.4 g 28.5 g 炭水化物 121.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1007 kcal 32.2 g 45.3 g 炭水化物 122.7 g
1/17 (土)	春巻 白菜の中華和え ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆	キンパ風まぜごはん 鶏の唐揚げ ツナとわかめのナムル 卵スープ	サバの竜田揚げ カニクリームコロッケ 筑前煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 618 kcal 16.1 g 21.7 g 炭水化物 91.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 31.0 g 26.2 g 炭水化物 91.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 943 kcal 32.2 g 41.9 g 炭水化物 114.0 g
1/18 (日)	照り焼きハンバーグ 高野豆腐の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	親子丼 ブロッコリーのごま和え すまし汁	ホイコーロー エビチリ 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 560 kcal 21.3 g 13.2 g 炭水化物 86.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 750 kcal 36.8 g 24.6 g 炭水化物 98.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 947 kcal 26.8 g 45.9 g 炭水化物 110.2 g

※材料などの都合により変更する場合があります。