

# 週間献立予定表

2026年1月19日(月)～1月25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
1/19 (月)	オムレツ 厚揚げの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉のオイスター炒め 肉ジュウマイ はるさめスープ ごはん	サバのみそ煮 キャベツのマヨ和え ビーフカレーコロッケ すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 462 kcal 18.6 g 10.7 g 炭水化物 74.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 25.8 g 24.2 g 炭水化物 99.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 791 kcal 25.5 g 34.4 g 炭水化物 98.6 g
1/20 (火)	野菜コロッケ マカロニソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・チョコレートパン ごはん・卵・納豆	ブラックラーメン チンジャオロース 高菜ごはん	ガバオライス ゆで卵サラダ わかめスープ りんご
	エネルギー たんぱく質 脂質 573 kcal 16.3 g 13.2 g 炭水化物 99.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 687 kcal 25.7 g 13.8 g 炭水化物 120.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 703 kcal 30.2 g 19.2 g 炭水化物 106.4 g
1/21 (水)	サケの照り焼き 白和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ソースカツ丼 白菜とツナのおかかポン酢和え みそ汁	鶏の唐揚げハニーマヨソース 菜の花とパプリカのソテー コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 474 kcal 25.2 g 9.0 g 炭水化物 75.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 922 kcal 29.9 g 37.9 g 炭水化物 116.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 859 kcal 44.1 g 35.3 g 炭水化物 93.8 g
1/22 (木)	焼そば 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	肉豆腐 ビーフソテー すまし汁 ごはん	白身魚フライ ミートソース さつま芋サラダ コンソメスープ ごはん ミニエクシア
	エネルギー たんぱく質 脂質 682 kcal 16.3 g 28.1 g 炭水化物 94.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 830 kcal 31.4 g 33.2 g 炭水化物 104.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 818 kcal 26.5 g 27.3 g 炭水化物 119.9 g
1/23 (金)	アジフライ 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏のんにくみそダシ 南瓜と細切り昆布の煮物 すまし汁 ごはん	トンテキ ちやしチャンプルー みそ汁 ごはん サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 505 kcal 20.0 g 12.3 g 炭水化物 80.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 711 kcal 33.9 g 23.5 g 炭水化物 93.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 978 kcal 41.8 g 41.8 g 炭水化物 111.4 g
1/24 (土)	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(白菜・人参) サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆	タットリタン(韓国風肉じゃが) チンゲン菜のナムル 卵スープ ごはん	プリの焼き南蛮 豚ばら大根 みそ汁 ごはん 抹茶まんじゅう
	エネルギー たんぱく質 脂質 525 kcal 17.3 g 16.8 g 炭水化物 75.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 706 kcal 24.3 g 24.0 g 炭水化物 103.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 685 kcal 30.1 g 18.5 g 炭水化物 103.9 g
1/25 (日)	鶏のみそ煮 金平ごぼう すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵	かき揚げうどん キャベツのゆかり和え 枝豆ごはん	メンチカツ&エビフライ ほうれん草のお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 503 kcal 21.7 g 13.7 g 炭水化物 77.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 649 kcal 14.0 g 10.3 g 炭水化物 126.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 698 kcal 22.9 g 18.9 g 炭水化物 107.1 g

※材料などの都合により変更する場合があります。