

週間献立予定表

2026年1月26日(月)～2月1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
1/26 (月)	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	トマトボン酢トンカツ 里芋の和風ポテトサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉のチーズフリッター サーモンのマリネ コンソメスープ ごはん チョコバナナ
	エネルギー たんぱく質 脂質 642 kcal 23.2 g 27.1 g 炭水化物 78.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 804 kcal 24.5 g 29.9 g 炭水化物 109.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 901 kcal 45.7 g 39.6 g 炭水化物 94.0 g
1/27 (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	牛丼 大根なます みそ汁	サケのみそ焼き レンコンのうま煮 すまし汁 ごはん いちご
	エネルギー たんぱく質 脂質 644 kcal 17.3 g 25.0 g 炭水化物 89.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 774 kcal 26.4 g 26.6 g 炭水化物 111.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 617 kcal 28.3 g 10.1 g 炭水化物 105.2 g
1/28 (水)	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	鶏肉の柚子こしょう焼 菜の花のごま和え みそ汁 ごはん	豚キムチ エビシューマイ 卵スープ ごはん 杏仁フルーツ
	エネルギー たんぱく質 脂質 436 kcal 17.3 g 9.3 g 炭水化物 72.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 697 kcal 35.6 g 25.4 g 炭水化物 81.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 843 kcal 31.3 g 33.7 g 炭水化物 105.3 g
1/29 (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・レーズンパン ごはん・卵・納豆	坦々麺 小松菜とメンマの和え物 わかめごはん	サバの甘辛あん すき焼きコロッケ 炊き合わせ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 580 kcal 21.8 g 22.6 g 炭水化物 75.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 761 kcal 30.7 g 22.8 g 炭水化物 112.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 819 kcal 26.7 g 33.5 g 炭水化物 107.2 g
1/30 (金)	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	チキンカツ 厚揚げと大根のみそ煮 すまし汁 ごはん	てり玉ハンバーグ ブロッコリー ベーコンチーズ 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 526 kcal 18.5 g 13.4 g 炭水化物 86.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 868 kcal 38.2 g 36.2 g 炭水化物 99.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 770 kcal 32.7 g 25.9 g 炭水化物 102.2 g
1/31 (土)	プチグラタン 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・シューロール ごはん・卵・納豆	甘辛豚丼 レンコンの梅マヨ和え みそ汁	ロールキャベツのクリーム煮 メンチカツ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 534 kcal 14.5 g 18.7 g 炭水化物 79.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 898 kcal 27.0 g 37.0 g 炭水化物 115.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 883 kcal 27.9 g 28.9 g 炭水化物 128.7 g
2/1 (日)	海鮮焼売 小松菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ナポリタン エビフライ コンソメスープ	鶏唐揚げ おろしめんつゆ こんにゃくの金平 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 500 kcal 18.4 g 11.3 g 炭水化物 83.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 677 kcal 23.7 g 28.0 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 833 kcal 43.8 g 32.0 g 炭水化物 96.2 g



※材料などの都合により変更する場合があります。