

# 週間献立予定表

2026年2月2日(月)～2月8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
2/2 (月)	鶏のみそ焼き インゲンの胡麻和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 592 kcal 24.8 g 17.1 g 炭水化物 83.6 g	二色丼 ごぼうのピリ辛煮 みそ汁	皿うどん チョレギ風サラダ 中華スープ ごま団子 エネルギー たんぱく質 脂質 701 kcal 23.1 g 32.6 g 炭水化物 79.0 g
2/3 (火)	白身フライ 肉だんご 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 エネルギー たんぱく質 脂質 619 kcal 24.9 g 15.8 g 炭水化物 96.1 g	牛肉と野菜の黒こしょう炒め ツナじゃが みそ汁 ごはん	おでん ハムカツ ほうれん草とたくあんの和え物 すまし汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 36.9 g 21.5 g 炭水化物 102.2 g
2/4 (水)	サケの塩焼き 大豆と昆布の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 573 kcal 29.5 g 13.5 g 炭水化物 85.3 g	白湯ラーメン 春巻 わかめごはん	鶏の塩唐揚げ 白菜のお浸し みそ汁 ごはん ペアクリームワッフル エネルギー たんぱく質 脂質 762 kcal 34.5 g 26.7 g 炭水化物 98.7 g
2/5 (木)	肉シュウマイ 金平れんこん ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 551 kcal 16.7 g 12.2 g 炭水化物 93.9 g	ハヤシライス 野菜コロッケ マスカットゼリー	魚の高菜だれ 麻婆豆腐 中華スープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 626 kcal 22.1 g 19.1 g 炭水化物 93.0 g
2/6 (金)	豆腐ハンバーグ 白菜の辛子和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 488 kcal 18.0 g 10.4 g 炭水化物 82.4 g	とんかつ 炊き合わせ みそ汁 ごはん	鶏大根のうま塩煮込み ひき肉ときのこの柚子胡椒パスタ みそ汁 ごはん サラダバー エネルギー たんぱく質 脂質 916 kcal 49.7 g 31.9 g 炭水化物 114.5 g
2/7 (土)	牛肉コロッケ スパゲティソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 657 kcal 21.0 g 11.5 g 炭水化物 120.2 g	こってり味噌煮込み豆腐 ブロッコリーのじゃこ和え すまし汁 ごはん	白身魚フライ タルタル ジャーマンポテト コンソメスープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 768 kcal 25.4 g 22.1 g 炭水化物 119.9 g
2/8 (日)	目玉焼き ウインナー みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 641 kcal 27.0 g 24.3 g 炭水化物 80.3 g	きつねうどん 天ぷら ゆかりごはん	鶏のにんにくはちみつ焼き 小松菜の磯辺和え みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 800 kcal 43.3 g 30.7 g 炭水化物 90.2 g

※材料などの都合により変更する場合があります。