

週間献立予定表

2026年2月9日(月)～2月15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
2/9 (月)	鶏のたれ焼き 白菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	魚の南蛮漬け 豚肉とキャベツの甘みそ炒め すまし汁 ごはん	豚キムチ豆腐 無限シタス 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 574 kcal 23.4 g 16.1 g 炭水化物 86.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 653 kcal 20.0 g 18.2 g 炭水化物 104.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 672 kcal 33.5 g 23.2 g 炭水化物 84.8 g
2/10 (火)	一口大葉アジフライ マカロニサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・チョコレート ごはん・卵・納豆	カレーうどん キャベツメンチカツ オレンジゼリー ごはん	鶏肉の磯辺天ぷら 茶碗蒸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 657 kcal 20.3 g 21.6 g 炭水化物 97.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 944 kcal 24.0 g 28.7 g 炭水化物 149.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 891 kcal 47.1 g 42.4 g 炭水化物 83.0 g
2/11 (水)	エビシウマイ もやしのだんご みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ねぎ塩とんかつ 春雨サラダ わかめスープ ごはん	サバの南部焼き チーズメンチカツ ブロッコリーのごま和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 524 kcal 18.0 g 11.7 g 炭水化物 88.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 794 kcal 30.3 g 30.1 g 炭水化物 102.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 864 kcal 30.1 g 29.5 g 炭水化物 123.5 g
2/12 (木)	白身魚のフリッター カリフラワーのカレーソテー 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	鶏めし丼 炊き合わせ みそ汁	牛肉の焼肉炒め 揚げ出し豆腐 みそ汁 ごはん キウイ
	エネルギー たんぱく質 脂質 441 kcal 18.8 g 7.8 g 炭水化物 75.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 881 kcal 36.1 g 39.7 g 炭水化物 97.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 805 kcal 26.0 g 33.4 g 炭水化物 105.2 g
2/13 (金)	鶏の梅しそ天ぷら 小松菜の磯辺和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サケのムニエルトマトクリームソース ごぼうサラダ コンソメスープ ごはん	酢豚 白菜の塩昆布和え 中華スープ ごはん サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 497 kcal 18.2 g 14.1 g 炭水化物 76.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 637 kcal 26.1 g 21.4 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 36.6 g 20.5 g 炭水化物 105.8 g
2/14 (土)	フレンチトースト ミニコロッケ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	麻婆豆腐 豚肉と卵の中華炒め 中華スープ ごはん	ささみフライ 茄子の揚げ浸し みそ汁 ごはん 桃まんじゅう
	エネルギー たんぱく質 脂質 681 kcal 22.9 g 14.5 g 炭水化物 117.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 789 kcal 34.0 g 29.3 g 炭水化物 98.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 800 kcal 42.2 g 17.8 g 炭水化物 120.4 g
2/15 (日)	サバの照り焼き がんもの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	スパゲティカルボナーラ 花野菜サラダ コンソメスープ	ポークピカタ 大根のそぼろ煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 547 kcal 27.7 g 13.0 g 炭水化物 80.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 762 kcal 37.8 g 33.7 g 炭水化物 80.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 860 kcal 39.8 g 34.0 g 炭水化物 98.8 g

※材料などの都合により変更する場合があります。