

週間献立予定表

2026年2月16日(月)～2月22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
2/16 (月)	メンチカツ もやしのおかか和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ネギポン鶏唐揚げ 大根と白菜のツナ煮 みそ汁 ごはん	ルーローハン風丼 三色ピーマンのナムル 中華スープ 大学芋
	エネルギー たんぱく質 脂質 623 kcal 18.4 g 21.5 g 炭水化物 90.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 753 kcal 36.0 g 24.2 g 炭水化物 100.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 893 kcal 38.0 g 35.2 g 炭水化物 109.3 g
2/17 (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・シューロール ごはん・卵・納豆	中華丼 揚げ焼売 わかめスープ	プリの照り焼き 高野豆腐の卵とし けんちん汁 ごはん オレンジ
	エネルギー たんぱく質 脂質 589 kcal 19.4 g 17.9 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 658 kcal 24.8 g 18.3 g 炭水化物 104.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 659 kcal 31.3 g 19.4 g 炭水化物 94.7 g
2/18 (水)	春巻 白菜の中華和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	とろろとんかつ かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのマリネ コンソメスープ ごはん ピーチゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 623 kcal 17.3 g 22.5 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 864 kcal 31.2 g 35.2 g 炭水化物 109.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 936 kcal 44.9 g 37.2 g 炭水化物 110.1 g
2/19 (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・ジャーキー牛乳パン ごはん・卵・納豆	ミートスパゲティ カリカリベーコンサラダ コンソメスープ	牛肉とキャベツの甘みそ炒め 切干大根のハリハリ和え すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 562 kcal 22.2 g 16.5 g 炭水化物 84.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 631 kcal 27.6 g 26.3 g 炭水化物 76.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 724 kcal 27.0 g 25.9 g 炭水化物 100.3 g
2/20 (金)	照り焼きハンバーグ 金平大根 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	タンドリーチキン 豚肉とじゃが芋のクリーム煮 コンソメスープ ごはん	キムタクごはん エビグラタンコロケ きゅうりの中華和え 卵スープ サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 560 kcal 18.4 g 14.2 g 炭水化物 87.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 786 kcal 36.8 g 28.2 g 炭水化物 100.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 830 kcal 28.9 g 27.8 g 炭水化物 117.2 g
2/21 (土)	チキンナゲット ブロッコリーサラダ 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	豚肉のスタミナ炒め 白菜のピリ辛和え 中華スープ ごはん	サケフライ 小松菜とえのきのパタポン炒め コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 677 kcal 18.8 g 27.7 g 炭水化物 91.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 755 kcal 26.2 g 32.3 g 炭水化物 94.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 658 kcal 31.0 g 13.0 g 炭水化物 106.6 g
2/22 (日)	サバの塩焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	えび天うどん 白菜のゆかり和え 塩昆布ごはん	鶏肉のポテマヨ焼き 豚肉の高菜炒め みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 558 kcal 21.7 g 16.2 g 炭水化物 84.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 725 kcal 20.1 g 11.1 g 炭水化物 137.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 978 kcal 47.2 g 45.8 g 炭水化物 98.4 g



※材料などの都合により変更する場合があります。