

週間献立予定表

2026年2月23日(月)～3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
2/23 (月)	オムレツ 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	チーズハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー コンソメスープ ごはん	白身魚の天ぷら 豆ひじき煮 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 446 kcal 16.8 g 8.5 g 炭水化物 78.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 676 kcal 25.9 g 23.6 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 679 kcal 30.4 g 21.5 g 炭水化物 92.9 g
2/24 (火)	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	チキン南蛮 炊き合わせ みそ汁 ごはん	すき煮 キャベツの ツナマヨ和え みそ汁 ごはん 
	エネルギー たんぱく質 脂質 682 kcal 16.2 g 28.1 g 炭水化物 94.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 883 kcal 37.2 g 38.7 g 炭水化物 100.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 819 kcal 29.3 g 36.6 g 炭水化物 97.5 g
2/25 (水)	鶏の照り焼き 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚肉のにんにくみそ炒め もやしのごま酢和え すまし汁 ごはん	フィッシュ&チップス レンコンサラダ コンソメスープ ごはん いちご/ババロア
	エネルギー たんぱく質 脂質 498 kcal 22.0 g 13.6 g 炭水化物 74.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 731 kcal 26.5 g 31.5 g 炭水化物 89.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 835 kcal 21.9 g 26.6 g 炭水化物 128.8 g
2/26 (木)	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・レーズンパン ごはん・卵・納豆	五目あんかけラーメン エビシュウマイ わかめごはん	鶏肉の香味だれ ビーフソテー 豚汁 ごはん フルーツポンチ
	エネルギー たんぱく質 脂質 518 kcal 16.1 g 7.3 g 炭水化物 99.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 772 kcal 30.7 g 18.1 g 炭水化物 127.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 975 kcal 47.4 g 35.2 g 炭水化物 121.3 g
2/27 (金)	アジフライ 厚揚げの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛すじカレー ささみチーズカツ 野菜サラダ	水餃子 回鍋肉 ツナとわかめのナムル 中華おこわ
	エネルギー たんぱく質 脂質 533 kcal 21.5 g 14.5 g 炭水化物 80.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 787 kcal 32.5 g 22.3 g 炭水化物 116.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 659 kcal 20.1 g 20.5 g 炭水化物 102.0 g
2/28 (土)	鶏バジル焼き 菜の花のソテー 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	さばの大根おろしだれ ブロッコリーかにかまあん みそ汁 ごはん	ヒレカツ インゲンのマヨ和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 541 kcal 24.9 g 17.4 g 炭水化物 75.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 30.6 g 34.5 g 炭水化物 89.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 38.2 g 18.5 g 炭水化物 99.1 g
3/1 (日)	サケのみそ焼き 白和え すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	オムライス コンソメスープ コンソメスープ	鶏のから揚げ チリソース チャプチェ 中華スープ 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 75.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 755 kcal 23.8 g 23.2 g 炭水化物 114.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 965 kcal 43.8 g 38.1 g 炭水化物 115.1 g

※材料などの都合により変更する場合があります。