

週間献立予定表

2026年3月9日(月)～3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 |
|-------------|--|---|---|
| 3/9 (月) | 豆腐ハンバーグ 白菜の胡麻和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 | ブルコギ丼 海藻ナムル 中華スープ | 魚の揚げ煮 鶏肉とごぼうの金平 みそ汁 ごはん 黒糖まんじゅう |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 548 kcal 20.1 g 12.5 g 炭水化物 91.1 g | エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 31.1 g 27.9 g 炭水化物 92.6 g | エネルギー たんぱく質 脂質 626 kcal 21.7 g 11.3 g 炭水化物 108.8 g |
| 3/10 (火) | 白身フライ 肉だんご ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・シューロール ごはん・卵・納豆 | クリスピーチキン マカロニサラダ コンソメスープ ごはん | クリームシチュー ハムカツ ピラフ マスカットゼリー |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 619 kcal 25.0 g 15.8 g 炭水化物 96.1 g | エネルギー たんぱく質 脂質 834 kcal 35.9 g 29.5 g 炭水化物 108.6 g | エネルギー たんぱく質 脂質 718 kcal 25.2 g 25.0 g 炭水化物 102.8 g |
| 3/11 (水) | 鶏のみそ焼き 小松菜の辛子和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 | 味玉ラーメン 揚げ餃子 わかめごはん | 豚肉のオイスター炒め もやしのナムル 中華スープ ごはん ごま団子 |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 562 kcal 23.8 g 15.3 g 炭水化物 84.4 g | エネルギー たんぱく質 脂質 751 kcal 27.5 g 20.7 g 炭水化物 118.7 g | エネルギー たんぱく質 脂質 828 kcal 27.8 g 34.1 g 炭水化物 106.8 g |
| 3/12 (木) | カレーコロッケ 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 | サケのてりてりタルタル 厚揚げのみそ炒め すまし汁 ごはん | 鶏天丼 炊き合わせ みそ汁 |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 596 kcal 19.5 g 9.2 g 炭水化物 111.2 g | エネルギー たんぱく質 脂質 621 kcal 31.7 g 18.6 g 炭水化物 82.5 g | エネルギー たんぱく質 脂質 915 kcal 38.2 g 36.9 g 炭水化物 108.8 g |
| 3/13 (金) | 目玉焼き ウィンナー みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 | 豚ばら大根 ほうれん草とたくあんの和え物 みそ汁 ごはん | 麻婆豆腐 エビカツ 春雨スープ ごはん サラダバー |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 601 kcal 26.2 g 23.9 g 炭水化物 71.4 g | エネルギー たんぱく質 脂質 685 kcal 20.7 g 29.6 g 炭水化物 87.1 g | エネルギー たんぱく質 脂質 716 kcal 28.9 g 21.3 g 炭水化物 103.6 g |
| 3/14 (土) | 肉シュウマイ 金平れんこん 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 | タンドリーフィッシュ メンチカツ さつまいものマスタードソテー コンソメスープ ごはん | ヤンニョムチキン風唐揚げ なすの中華炒め 卵スープ ごはん |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 599 kcal 18.4 g 13.7 g 炭水化物 101.2 g | エネルギー たんぱく質 脂質 695 kcal 24.4 g 15.5 g 炭水化物 116.0 g | エネルギー たんぱく質 脂質 998 kcal 44.4 g 45.8 g 炭水化物 103.7 g |
| 3/15 (日) | 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 | ふわとろ明太卵とじうどん 小松菜のお浸し 枝豆ごはん | 豚のみそ焼き 人参シリシリ すまし汁 ごはん |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 568 kcal 29.3 g 12.8 g 炭水化物 85.8 g | エネルギー たんぱく質 脂質 646 kcal 22.7 g 8.7 g 炭水化物 120.5 g | エネルギー たんぱく質 脂質 740 kcal 35.7 g 28.6 g 炭水化物 86.4 g |

※材料などの都合により変更する場合があります。