

週間献立予定表

2026年3月16日(月)～3月19日(木)

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 |
|-------------|---|---|--|
| 3/16 (月) | エビシウマイ もやしナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 | 鶏肉のチーズフリッター ポテトサラダ コンソメスープ ごはん | 牛肉とれんこんの焼肉丼 野菜サラダ みそ汁 抹茶わらびもち |
| | 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 740 kcal 33.2 g 30.5 g 炭水化物 85.7 g | エネルギー たんぱく質 脂質 816 kcal 30.6 g 20.0 g 炭水化物 130.9 g |
| 3/17 (火) | 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 | 豚肉の塩だれ炒め いんげんのごま和え みそ汁 ごはん | プリ大根 かぼちゃと鶏肉のみそ炒め 豚汁 ごはん |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 680 kcal 22.9 g 14.5 g 炭水化物 116.7 g | エネルギー たんぱく質 脂質 624 kcal 23.1 g 22.0 g 炭水化物 87.6 g | エネルギー たんぱく質 脂質 665 kcal 30.9 g 20.2 g 炭水化物 95.8 g |
| 3/18 (水) | 一口大葉アジフライ 白菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 | スパイシー唐揚げ ほうれん草とえのきのパタポン炒め みそ汁 ごはん | ミートローフ シーフードグラタン オニオンスープ ごはん サラダバー |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 570 kcal 20.9 g 14.8 g 炭水化物 90.5 g | エネルギー たんぱく質 脂質 737 kcal 35.1 g 30.1 g 炭水化物 84.8 g | エネルギー たんぱく質 脂質 1163 kcal 55.0 g 50.5 g 炭水化物 130.7 g |
| 3/19 (木) | 鶏のたれ焼き 小松菜の磯辺和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 | 醤油ラーメン 海鮮シウマイ わかめごはん | |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 552 kcal 23.5 g 15.0 g 炭水化物 83.7 g | エネルギー たんぱく質 脂質 716 kcal 28.3 g 14.8 g 炭水化物 121.8 g | |



春季休業

※材料などの都合により変更する場合があります。