

週間献立予定表

2026年4月8日(水)～2026年4月12日(日)

ご入学おめでとうございます

3食出された全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
4/8 (水)		おろしポン酢鶏唐揚げ 炊き合わせ すまし汁 たけのこごはん	
		エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 35.9 g 30.2 g 炭水化物 84.8 g	
4/9 (木)		春野菜のあんかけ焼そば 春巻 わかめスープ 菜めしごはん	豚の角煮 もやしのごま酢和え みそ汁 ごはん ライチゼリー
		エネルギー たんぱく質 脂質 842 kcal 24.2 g 29.0 g 炭水化物 112.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 991 kcal 31.3 g 58.3 g 炭水化物 89.2 g
4/10 (金)	鶏の梅しそ天ぷら 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵 納豆	サケのきのこクリーム パンネのカレーソテー コンソメスープ ごはん	オーロラチキン南蛮 厚揚げと大根のみそ煮 みそ汁 ごはん サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 546 kcal 20.1 g 15.7 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 695 kcal 29.4 g 23.5 g 炭水化物 93.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 949 kcal 43.9 g 42.0 g 炭水化物 101.7 g
4/11 (土)	目玉焼き ウインナー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	とんかつ ブロッコリーのじゃこ和え みそ汁 ごはん	牛肉と豆腐のピリ辛味噌煮 中華春雨 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 652 kcal 27.0 g 25.3 g 炭水化物 80.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 32.0 g 28.2 g 炭水化物 93.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 695 kcal 32.0 g 21.5 g 炭水化物 96.1 g
4/12 (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	きつねうどん 天ぷら 枝豆ごはん	デミグラスハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー コンソメスープ ごはん ミニエクレア
	エネルギー たんぱく質 脂質 684 kcal 27.0 g 25.9 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 766 kcal 24.8 g 17.7 g 炭水化物 127.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 710 kcal 23.1 g 25.6 g 炭水化物 96.8 g

※材料等の都合により変更する場合があります。

