

週間献立予定表

2026年4月13日(月)～2026年4月19日(日)

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 |
|-------------|---|--|---|
| 4/13 (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 | 牛肉のオイスター炒め 肉シウマイ 春雨スープ ごはん | 油淋鶏風唐揚げ 麻婆豆腐 卵スープ ごはん 杏仁フルーツ |
| | 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 700 kcal 25.8 g 24.2 g 炭水化物 99.5 g | エネルギー たんぱく質 脂質 997 kcal 470 g 42.8 g 炭水化物 108.7 g |
| 4/14 (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・バナナロール ごはん・卵・納豆 | 台湾まぜそば 塩だれキャベツ ごはん | サバの味噌煮 小松菜の磯辺和え ビーフカレーコロケ すまし汁 ごはん |
| | 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 745 kcal 32.5 g 17.0 g 炭水化物 116.3 g | エネルギー たんぱく質 脂質 718 kcal 25.2 g 26.9 g 炭水化物 97.0 g |
| 4/15 (水) | サケの塩焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 | ソースカツ丼 ほうれん草とツナのマヨ和え みそ汁 ごはん | 鶏のにんにくみそダレ 南瓜と細切り昆布の煮物 すまし汁 ごはん 抹茶まんじゅう |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 549 kcal 29.0 g 11.9 g 炭水化物 84.4 g | エネルギー たんぱく質 脂質 990 kcal 29.9 g 45.7 g 炭水化物 116.3 g | エネルギー たんぱく質 脂質 875 kcal 44.3 g 31.0 g 炭水化物 108.2 g |
| 4/16 (木) | 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 | 飯盒炊さん  | 肉豆腐 ビーフソテー みそ汁 ごはん オレンジ |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 676 kcal 18.7 g 27.7 g 炭水化物 91.0 g | エネルギー たんぱく質 脂質 845 kcal 31.7 g 33.2 g 炭水化物 108.1 g | エネルギー たんぱく質 脂質 845 kcal 31.7 g 33.2 g 炭水化物 108.1 g |
| 4/17 (金) | 春巻 白菜の中華和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 | ガパオライス ゆで卵サラダ わかめスープ | トンテキ もやしチャンプルー みそ汁 ごはん サラダバー |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 619 kcal 16.6 g 22.1 g 炭水化物 90.5 g | エネルギー たんぱく質 脂質 647 kcal 29.7 g 19.0 g 炭水化物 92.3 g | エネルギー たんぱく質 脂質 954 kcal 38.7 g 42.0 g 炭水化物 107.6 g |
| 4/18 (土) | 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 | タットリタン(韓国風肉じゃが) チンゲン菜のナムル 中華スープ ごはん | 鶏の唐揚げハニーマヨソース さつまいものレモン煮 コンソメスープ ごはん |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 563 kcal 22.3 g 16.5 g 炭水化物 84.5 g | エネルギー たんぱく質 脂質 692 kcal 23.1 g 23.0 g 炭水化物 103.5 g | エネルギー たんぱく質 脂質 902 kcal 41.5 g 34.2 g 炭水化物 109.7 g |
| 4/19 (日) | 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 | 味噌バターコーンラーメン 揚げ餃子 高菜ごはん | 白身魚フライ ミートソース 菜の花とパプリカのソテー コンソメスープ ごはん |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 554 kcal 18.1 g 13.5 g 炭水化物 87.5 g | エネルギー たんぱく質 脂質 788 kcal 23.2 g 27.8 g 炭水化物 116.7 g | エネルギー たんぱく質 脂質 627 kcal 27.0 g 13.9 g 炭水化物 101.7 g |

※材料等の都合により変更する場合があります。