

# 週間献立予定表

2026年4月20日(月)～2026年4月26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
4/20 (月)	鶏のたれ焼き ひじきの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	トマトボン酢トンカツ 里芋の和風ポテトサラダ みそ汁 ごはん	牛丼 大根なます みそ汁 プリン
	エネルギー たんぱく質 脂質 532 kcal 22.8 g 16.3 g 炭水化物 76.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 958 kcal 33.1 g 43.1 g 炭水化物 111.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 787 kcal 26.4 g 27.2 g 炭水化物 113.0 g
4/21 (火)	焼きそば 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	サケのみそ焼き レンコンのうま煮 すまし汁 ごはん	皿うどん チョレギ風サラダ 中華スープ こま団子
	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 636 kcal 28.0 g 13.1 g 炭水化物 103.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 856 kcal 25.8 g 40.0 g 炭水化物 98.3 g
4/22 (水)	オムレツ 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏天丼 炊き合わせ みそ汁	豚キムチ エビシューマイ 卵スープ ごはん 大学芋
	エネルギー たんぱく質 脂質 447 kcal 16.8 g 8.5 g 炭水化物 78.9 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	エネルギー たんぱく質 脂質 896 kcal 31.8 g 35.6 g 炭水化物 115.2 g
4/23 (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	坦々麺 ほうれん草とメンマの和え物 わかめごはん	鯖の野菜あんかけ チーズメンチカツ 新じゃがの肉じゃが みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 518 kcal 15.9 g 7.3 g 炭水化物 99.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 764 kcal 31.3 g 22.9 g 炭水化物 113.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 796 kcal 36.1 g 24.2 g 炭水化物 110.8 g
4/24 (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	チキンカツ 白菜とツナのおかかボン酢和え みそ汁 ごはん	ポークチャップ&バターライス アスパラとウインナーのソテー コーンスープ サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 530 kcal 20.8 g 14.1 g 炭水化物 81.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 834 kcal 37.6 g 34.5 g 炭水化物 96.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 967 kcal 32.2 g 44.2 g 炭水化物 114.6 g
4/25 (土)	鶏バジル焼き ほうれん草のソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・チョコロール ごはん・卵・納豆	豚肉とキャベツのみそ炒め 揚げだし豆腐 すまし汁 ごはん	サバの竜田揚げ ずき焼きコロッケ 筑前煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 532 kcal 22.5 g 17.3 g 炭水化物 74.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 845 kcal 31.3 g 36.2 g 炭水化物 101.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 892 kcal 31.1 g 39.2 g 炭水化物 108.5 g
4/26 (日)	ししゃも 切干大根の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	とろろそば インゲンの胡麻和え いなり寿司	鶏肉の柚子こしょう焼き 人参シリシリ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 450 kcal 17.8 g 9.2 g 炭水化物 75.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 648 kcal 20.4 g 13.1 g 炭水化物 110.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 850 kcal 46.2 g 36.6 g 炭水化物 85.0 g

※材料等の都合により変更する場合があります。