

週間献立予定表

2026年4月27日(月)～2026年5月2日(土)

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
4/27 (月)	和風オムレツ 白和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	甘辛豚丼 レンコンの梅マヨ和え みそ汁	魚の高菜たれ チャプチェ 中華スープ ごはん ミニワッフル
	エネルギー たんぱく質 脂質 619 kcal 23.6 g 26.5 g 炭水化物 74.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 898 kcal 27.0 g 37.0 g 炭水化物 115.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 695 kcal 22.5 g 17.9 g 炭水化物 113.3 g
4/28 (火)	牛肉コロッケ カリフラワーのカレーソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・シューロール ごはん・卵・納豆	徳島風ラーメン エビチリ わかめごはん	鶏大根のうま塩煮込み ひき肉ときのこの柚子こしょうパスタ みそ汁 ごはん りんご
	エネルギー たんぱく質 脂質 586 kcal 15.2 g 18.4 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 959 kcal 41.5 g 33.5 g 炭水化物 128.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 907 kcal 48.5 g 32.0 g 炭水化物 113.3 g
4/29 (水)	鶏のみそ焼き 大豆と昆布の煮物 すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉と野菜の黒コショウ炒め ほうれん草とたくあんのとえ物 みそ汁 ごはん	フィッシュ&チップス ごぼうサラダ コンソメスープ ごはん PTA スイーツの日 今月のスイーツ 4月29日(水)
	エネルギー たんぱく質 脂質 491 kcal 17.1 g 10.8 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 675 kcal 24.3 g 21.1 g 炭水化物 99.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 739 kcal 18.8 g 22.7 g 炭水化物 115.9 g
4/30 (木)	プチグラタン 卵サラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	カレーライス トンカツ マスカットゼリー	鶏の唐揚げ ブロッコリーのお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 544 kcal 16.8 g 19.0 g 炭水化物 77.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 976 kcal 33.3 g 36.2 g 炭水化物 131.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 724 kcal 34.4 g 23.6 g 炭水化物 96.0 g
5/1 (金)	海鮮シュウマイ 小松菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚フライ オーロラソース たけのことこんにゃくの煮物 みそ汁 ごはん	チーズハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ サラダバー ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 525 kcal 28.0 g 10.8 g 炭水化物 80.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 24.0 g 20.2 g 炭水化物 116.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 784 kcal 29.3 g 25.1 g 炭水化物 113.2 g
5/2 (土)	厚焼玉子 インゲンのおかか和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏のニンニクはちみつ焼き もやしのピリ辛和え みそ汁 ごはん	一斉帰省
	エネルギー たんぱく質 脂質 510 kcal 16.8 g 11.9 g 炭水化物 82.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 794 kcal 42.7 g 30.3 g 炭水化物 90.4 g	

※材料等の都合により変更する場合があります。