

週間献立予定表

2026年5月7日(木)～2026年5月10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
5/7 (木)			メンチカツ&エビフライ ほうれん草のお浸し みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 698 kcal 22.9 g 18.9 g 炭水化物 107.1 g
5/8 (金)	サバの煮つけ 白菜のゆかり和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 526 kcal 18.5 g 13.4 g 炭水化物 86.8 g	鶏の塩唐揚げ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 730 kcal 33.7 g 23.5 g 炭水化物 99.4 g	ハヤシライス ハムカツ はちみつレモンゼリー サラダバー エネルギー たんぱく質 脂質 856 kcal 25.8 g 25.2 g 炭水化物 135.6 g
5/9 (土)	タンドリーチキン 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 エネルギー たんぱく質 脂質 603 kcal 22.6 g 20.5 g 炭水化物 84.4 g	こってり味噌煮込み豆腐 ブロッコリーのごま和え すまし汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 855 kcal 44.0 g 36.0 g 炭水化物 92.1 g	白身魚フライ タルタル 肉団子のケチャップ煮 コンソメスープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 810 kcal 28.3 g 22.9 g 炭水化物 123.5 g
5/10 (日)	白身魚の唐揚げ もやしのお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 436 kcal 17.3 g 9.3 g 炭水化物 72.7 g	白湯ラーメン ツナとわかめのナムル 菜めし エネルギー たんぱく質 脂質 656 kcal 24.9 g 14.2 g 炭水化物 113.0 g	ポークピカタ 切干大根の煮物 みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 856 kcal 38.5 g 34.6 g 炭水化物 98.8 g

Happy
Mother's
Day

※材料等の都合により変更する場合があります。