

週間献立予定表

2026年5月11日(月)～2026年5月17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
5/11 (月)	豆腐ハンバーグ インゲンのごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サケのバター醤油ソース ミートマカロニ コンソメスープ ごはん	鶏肉の磯辺天ぷら ナスの揚げ浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 576 kcal 21.1 g 13.8 g 炭水化物 90.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 634 kcal 28.5 g 17.5 g 炭水化物 92.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 907 kcal 43.2 g 42.9 g 炭水化物 89.5 g
5/12 (火)	白身フライ 肉団子 ヨーグルト 中華スープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆	カレーうどん コロッケ ごはん	豚キムチ肉豆腐 海藻のナムル 中華スープ ごはん ピーチゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 619 kcal 25.0 g 15.8 g 炭水化物 96.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 839 kcal 22.1 g 20.3 g 炭水化物 144.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 703 kcal 33.2 g 22.4 g 炭水化物 95.4 g
5/13 (水)	鶏のみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛と野菜の焼肉炒め タラモサラダ みそ汁 ごはん	魚の南蛮漬け 炊き合わせ みそ汁 ごはん キウイ
	エネルギー たんぱく質 脂質 573 kcal 23.7 g 17.4 g 炭水化物 83.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 783 kcal 25.0 g 29.2 g 炭水化物 98.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 685 kcal 20.0 g 15.9 g 炭水化物 107.4 g
5/14 (木)	カレーコロッケ カリフラワーサラダ 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	ねぎ塩とんかつ 小松菜のじゃこ和え みそ汁 ごはん	麻婆豆腐 豚肉と卵の中華炒め わかめスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 563 kcal 15.8 g 15.5 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 753 kcal 30.9 g 28.0 g 炭水化物 96.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 789 kcal 34.0 g 29.3 g 炭水化物 98.1 g
5/15 (金)	厚焼玉子 ウインナー みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏めし丼 春雨の酢の物 みそ汁	ロールキャベツのクリーム煮 カニクリームコロッケ コンソメスープ ごはん フルーツポンチ サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 601 kcal 26.2 g 23.9 g 炭水化物 71.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 905 kcal 36.2 g 41.1 g 炭水化物 98.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 869 kcal 26.9 g 19.7 g 炭水化物 148.4 g
5/16 (土)	肉シュウマイ 金平れんこん ヨーグルト 中華スープ サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆	酢豚 パンパンジー風サラダ 卵スープ ごはん	サバの南部焼き キャベツメンチカツ もやしのお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 599 kcal 18.4 g 13.7 g 炭水化物 101.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 702 kcal 39.8 g 18.4 g 炭水化物 98.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 752 kcal 26.9 g 32.6 g 炭水化物 92.4 g
5/17 (日)	サケの塩焼き 厚揚げの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	野菜たっぷり塩ラーメン 春巻 高菜ごはん	ささみフライ キャベツのマヨ和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 537 kcal 27.4 g 12.6 g 炭水化物 80.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 802 kcal 23.1 g 24.9 g 炭水化物 128.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 746 kcal 40.0 g 20.9 g 炭水化物 102.6 g

※材料等の都合により変更する場合があります。