

週間献立予定表

2026年5月18日(月)～2026年5月24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
5/18 (月)	鶏の梅しそ天ぷら 小松菜のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サケフライ かぼちゃサラダ コンソメスープ ごはん	ルーローハン風丼 三色ピーマンのナムル 中華スープ 杏仁豆腐
	エネルギー たんぱく質 脂質 507 kcal 18.0 g 14.4 g 炭水化物 76.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 721 kcal 29.2 g 18.1 g 炭水化物 113.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 904 kcal 41.3 g 37.4 g 炭水化物 103.0 g
5/19 (火)	フレンチトースト ミニコロッケ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	ミートスパゲティー カリカリペーコンサラダ コンソメスープ	牛肉とごぼうの時雨煮 きゅうりとささみの梅和え みそ汁 ごはん 黒糖まんじゅう
	エネルギー たんぱく質 脂質 680 kcal 22.9 g 14.5 g 炭水化物 116.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 690 kcal 28.8 g 30.9 g 炭水化物 80.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 29.9 g 20.9 g 炭水化物 114.0 g
5/20 (水)	サバの照り焼き 白和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚肉のスタミナ炒め ツナじゃが みそ汁 ごはん	ネギボン鶏唐揚げ ほうれん草の磯辺和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 497 kcal 18.7 g 14.1 g 炭水化物 76.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 837 kcal 29.8 g 34.4 g 炭水化物 107.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 829 kcal 43.5 g 30.1 g 炭水化物 99.9 g
5/21 (木)	鶏バジル焼き マカロニサラダ 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	中華丼 海鮮シュウマイ 春雨スープ	白身魚の天ぷら 炊き合わせ かきたま汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 617 kcal 22.6 g 23.1 g 炭水化物 82.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 673 kcal 24.4 g 14.3 g 炭水化物 113.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 701 kcal 29.7 g 21.4 g 炭水化物 99.6 g
5/22 (金)	一口大葉アジフライ がんもの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏肉のハニーマスタードソース 豆サラダ コンソメスープ ごはん	牛肉とキャベツの甘みそ炒め 切干大根のハリハリ和え すまし汁 ごはん サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 607 kcal 21.8 g 17.9 g 炭水化物 90.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 840 kcal 38.5 g 32.0 g 炭水化物 102.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 814 kcal 31.1 g 28.5 g 炭水化物 113.1 g
5/23 (土)	エビシュウマイ もやしのナムル ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	とろろとんかつ 厚揚げのみそ煮 すまし汁 ごはん	ブリ大根 小松菜とえのきのパタポン炒め みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 529 kcal 17.9 g 11.9 g 炭水化物 89.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 859 kcal 35.3 g 31.6 g 炭水化物 110.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 645 kcal 28.9 g 19.7 g 炭水化物 94.3 g
5/24 (日)	メンチカツ 白菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	かき揚げうどん キャベツのゆかり和え 塩昆布ごはん	鶏肉のポテマヨ焼き レンコンのうま煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 611 kcal 17.9 g 21.5 g 炭水化物 88.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 727 kcal 16.0 g 13.7 g 炭水化物 136.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 933 kcal 43.2 g 41.2 g 炭水化物 101.3 g

※材料等の都合により変更する場合があります。

