

週間献立予定表

2026年5月25日(月)～2026年5月31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
5/25 (月)	サケのみそ焼き 金平大根 すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	すき煮 もやしのごま酢和え みそ汁 ごはん	タレカツ丼 海藻サラダ みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 515 kcal 24.5 g 11.5 g 炭水化物 80.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 725 kcal 26.5 g 27.5 g 炭水化物 96.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 723 kcal 40.6 g 12.1 g 炭水化物 115.5 g
5/26 (火)	ハンバーグ フロッキーサラダ 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	チキン南蛮 炊き合わせ みそ汁 ごはん	水餃子 回鍋肉 中華おこわ ごま団子
	エネルギー たんぱく質 脂質 539 kcal 17.6 g 17.2 g 炭水化物 77.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 890 kcal 36.3 g 37.8 g 炭水化物 104.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 742 kcal 18.9 g 25.3 g 炭水化物 113.5 g
5/27 (水)	春巻 小松菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚肉のにんにくみそ炒め オクラの梅ポン酢和え すまし汁 ごはん	フィッシュ&チップス コールスローサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 625 kcal 16.9 g 22.3 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 766 kcal 27.7 g 31.4 g 炭水化物 97.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 689 kcal 20.4 g 14.3 g 炭水化物 121.2 g
5/28 (木)	白身魚のフリッター スパゲティソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・シャーシー牛乳パン ごはん・卵・納豆	肉ぶっかけうどん さつま芋の金平 ゆかりごはん	鶏の唐揚げ チリソース ほうれん草のナムル 中華スープ ごはん オレシジ
	エネルギー たんぱく質 脂質 478 kcal 18.7 g 7.3 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 932 kcal 33.3 g 29.2 g 炭水化物 137.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 893 kcal 42.0 g 34.2 g 炭水化物 107.7 g
5/29 (金)	鶏のたれ焼き インゲンのおかか和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	さばの大根おろしだれ 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 ごはん	カレーライス 白身魚フライ アスパラの バター醤油ソテー サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 591 kcal 30.5 g 15.7 g 炭水化物 84.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 733 kcal 27.1 g 28.2 g 炭水化物 97.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 931 kcal 35.3 g 37.6 g 炭水化物 143.6 g
5/30 (土)	オムレツ 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・ロールパン ごはん・卵・納豆	キンパ風ませごはん 南瓜コロッケ ツナコーンサラダ 中華スープ	鶏肉の香味だれ 豆ひじき煮 みそ汁 ごはん 桃まんじゅう
	エネルギー たんぱく質 脂質 474 kcal 18.4 g 12.0 g 炭水化物 75.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 708 kcal 21.1 g 23.1 g 炭水化物 106.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 923 kcal 49.4 g 34.9 g 炭水化物 107.2 g
5/31 (日)	野菜コロッケ 白菜の辛子和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	えび天そば 小松菜のごま和え いなり寿司	チーズハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 482 kcal 15.3 g 7.8 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 624 kcal 21.8 g 14.0 g 炭水化物 103.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 772 kcal 26.7 g 30.0 g 炭水化物 97.7 g



今月のスイーツ

※材料等の都合により変更する場合があります。