



週間献立予定表

2026年6月1日(月)～2026年6月7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
6/1 (月)	照り焼きハンバーグ ブロッコリーのお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	タンドリーチキン 里芋の和風ポテトサラダ コンソメスープ ごはん	白身魚フライ 豚ロールカツ 炊き合わせ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 523 kcal 19.1 g 11.5 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 857 kcal 41.7 g 36.8 g 炭水化物 91.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 729 kcal 26.4 g 16.8 g 炭水化物 118.4 g
6/2 (火)	プチグラタン 小松菜のソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・チョコレート ごはん・卵・納豆	おろしとんかつ ほうれん草とたくあんの和え物 みそ汁 ごはん	牛丼 ねばねばサラダ みそ汁 ライチゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 455 kcal 15.1 g 9.7 g 炭水化物 78.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 853 kcal 35.6 g 31.6 g 炭水化物 108.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 801 kcal 27.2 g 26.8 g 炭水化物 117.2 g
6/3 (水)	ししゃも ほうれん草のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏の南蛮漬け 豚肉とキャベツの甘みそ炒め すまし汁 ごはん	ジェノバゼ ビーフカレーコロッケ コンソメスープ パバロアシュー
	エネルギー たんぱく質 脂質 429 kcal 17.3 g 8.2 g 炭水化物 72.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 924 kcal 38.9 g 37.2 g 炭水化物 112.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 23.4 g 27.2 g 炭水化物 100.8 g
6/4 (木)	チキンナゲット カリフラワーのマリネ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	二色丼 チーズメンチカツ みそ汁	豚キムチ ブロッコリーかにかまあん 中華スープ ごはん りんご
	エネルギー たんぱく質 脂質 578 kcal 17.8 g 21.1 g 炭水化物 82.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 878 kcal 46.9 g 28.9 g 炭水化物 109.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 27.9 g 29.9 g 炭水化物 94.3 g
6/5 (金)	サバの塩焼き 大豆と昆布の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	冷麺 麻婆茄子 わかめごはん	のり塩唐揚げ さつま芋のそぼろ煮 みそ汁 ごはん サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 565 kcal 29.9 g 12.4 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 648 kcal 22.6 g 11.4 g 炭水化物 119.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 865 kcal 38.9 g 28.3 g 炭水化物 115.8 g
6/6 (土)	焼きそば ハッシュドポテト ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	肉じゃが 揚げだし豆腐 みそ汁 ごはん	揚げ魚のねぎラー油かけ チンジャオロース 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 739 kcal 18.1 g 29.7 g 炭水化物 103.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 821 kcal 27.5 g 32.2 g 炭水化物 110.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 747 kcal 22.6 g 27.8 g 炭水化物 102.0 g
6/7 (日)	海鮮焼売 白菜の中華和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	かしわ天うどん インゲンの胡麻マヨ和え ゆかりごはん	メンチカツ&エビフライ ジャーマンポテト コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 484 kcal 16.7 g 10.6 g 炭水化物 82.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 903 kcal 34.3 g 26.4 g 炭水化物 134.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 758 kcal 23.8 g 19.8 g 炭水化物 121.3 g

※材料等の都合により変更する場合があります。

