

週間献立予定表

2026年6月15日(月)～2026年6月21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
6/15 (月)	厚焼玉子 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ヤンニョムチキン風唐揚げ 三色ピーマンのナムル 中華スープ ごはん	豚のみそ焼き 人参シリシリ すまし汁 ごはん わらびもち(きなこ)
	エネルギー たんぱく質 脂質 528 kcal 18.2 g 15.6 g 炭水化物 80.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 833 kcal 33.2 g 32.3 g 炭水化物 102.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 871 kcal 36.1 g 28.9 g 炭水化物 116.9 g
6/16 (火)	メンチカツ ブロッコリーのソテー 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	ジャージャー麺 塩だれキャベツ 中華スープ 青菜ごはん	フリ大根 豚肉の高菜炒め みそ汁 ごはん キウイ
	エネルギー たんぱく質 脂質 633 kcal 19.0 g 22.7 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 851 kcal 26.8 g 17.7 g 炭水化物 146.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 674 kcal 29.0 g 20.3 g 炭水化物 99.1 g
6/17 (水)	白身フライ 肉団子 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	プルコギ丼 海藻サラダ みそ汁	鶏肉のチーズフリッター ポテトとベーコンの粒マスタード炒め コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 618 kcal 25.8 g 15.9 g 炭水化物 94.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 31.1 g 27.9 g 炭水化物 92.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 715 kcal 34.9 g 27.2 g 炭水化物 87.4 g
6/18 (木)	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・ロールパン ごはん・卵・納豆	白身魚の野菜あんかけ 豚肉とナスのスタミナ炒め みそ汁 ごはん	トンカツ ほうれん草の磯辺和え みそ汁 ごはん オレンジゼリー
	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	エネルギー たんぱく質 脂質 895 kcal 29.8 g 39.9 g 炭水化物 107.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 903 kcal 35.9 g 35.9 g 炭水化物 110.9 g
6/19 (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	鶏天丼 炊き合わせ みそ汁	牛肉と豆腐のピリ辛味噌煮 春雨サラダ わかめスープ ごはん サラダバー
	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	エネルギー たんぱく質 脂質 915 kcal 38.2 g 36.9 g 炭水化物 108.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 772 kcal 35.3 g 22.9 g 炭水化物 109.1 g
6/20 (土)	肉シュウマイ ほうれん草のナムル ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	サケのてりてりタルタル 厚揚げのみそ炒め すまし汁 ごはん	豚肉のオイスター炒め 春巻 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 555 kcal 18.4 g 13.4 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 677 kcal 32.3 g 21.1 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 798 kcal 27.1 g 34.0 g 炭水化物 99.3 g
6/21 (日)	ささみの梅しそ竜田揚げ ひじきの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	きつねうどん 天ぷら 枝豆ごはん	えびカツ 牛肉コロッケ ブロッコリーのごま和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 527 kcal 18.4 g 16.5 g 炭水化物 78.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 765 kcal 24.8 g 17.7 g 炭水化物 127.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 704 kcal 18.0 g 21.8 g 炭水化物 109.2 g

※材料等の都合により変更する場合があります。