

週間献立予定表

2026年6月22日(月)～2026年6月28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
6/22 (月)	和風オムレツ 厚揚げの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏肉の塩しモン唐揚げ ほうれん草とたくあんのとえ物 みそ汁 ごはん	牛肉とれんこんの焼肉丼 野菜サラダ みそ汁 ミニエクレア
	エネルギー たんぱく質 脂質 636 kcal 23.8 g 27.7 g 炭水化物 75.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 738 kcal 34.7 g 30.4 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 814 kcal 31.6 g 26.5 g 炭水化物 115.7 g
6/23 (火)	牛肉コロッケ カリフラワーのカレーソテー 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	ソースカツ丼 高野豆腐の卵とじ みそ汁	皿うどん 揚げ餃子 中華スープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 563 kcal 18.1 g 11.1 g 炭水化物 100.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 931 kcal 33.9 g 32.9 g 炭水化物 126.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 732 kcal 24.6 g 32.1 g 炭水化物 86.2 g
6/24 (水)	サケのみそ焼き もやしのお浸し すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	トマ玉カレーうどん エビフライ ごはん マスカットゼリー	鶏肉のスパイシー唐揚げ 炊き合わせ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 526 kcal 27.1 g 10.3 g 炭水化物 83.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 918 kcal 24.3 g 21.3 g 炭水化物 155.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 772 kcal 34.6 g 28.3 g 炭水化物 98.3 g
6/25 (木)	香味肉シュウマイ 金平レンコン 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	アジの南蛮漬け かぼちゃと細切り昆布の煮物 みそ汁 ごはん	豚の角煮 もやしのゴマ酢和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 609 kcal 21.7 g 14.2 g 炭水化物 99.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 662 kcal 25.4 g 14.9 g 炭水化物 110.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 854 kcal 29.4 g 47.4 g 炭水化物 80.4 g
6/26 (金)	白身魚の唐揚げ 小松菜のおかか和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏肉のにんにくみそだれ 豚肉とごぼうの金平 すまし汁 ごはん	照り玉ハンバーグ さつま芋のレモン煮 コンソメスープ ごはん サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 490 kcal 24.9 g 10.3 g 炭水化物 76.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 824 kcal 46.1 g 32.9 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 809 kcal 29.7 g 24.0 g 炭水化物 118.9 g
6/27 (土)	ウィンナー マカロニソテー 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	タットリタン(韓国風肉じゃが) チンゲン菜のナムル 卵スープ ごはん	白身魚のフリッター ブロッコリーベーコンチーズ コンソメスープ ごはん はちみつレモンゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 549 kcal 18.8 g 18.1 g 炭水化物 79.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 703 kcal 23.5 g 23.0 g 炭水化物 106.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 707 kcal 21.8 g 20.8 g 炭水化物 110.6 g
6/28 (日)	鶏の照り焼き インゲンのごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ぶっかけとろろそば 里芋のそぼろ煮 高菜ごはん	豚肉の生姜炒め きゅうりの梅しそ和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 518 kcal 22.0 g 15.1 g 炭水化物 72.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 23.5 g 13.1 g 炭水化物 127.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 703 kcal 22.8 g 28.9 g 炭水化物 89.8 g



※材料等の都合により変更する場合があります。