

週間献立予定表

2026年6月29日(月)～2026年7月5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
6/29 (月)	エビシウマイ もやしのナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	トマトボン酢トンカツ 炊き合わせ みそ汁 ごはん	サバのみそ煮 ビーフカレーコロッケ ネバネバ冷奴 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 473 kcal 16.2 g 10.1 g 炭水化物 80.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 916 kcal 33.3 g 35.2 g 炭水化物 119.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 803 kcal 31.0 g 30.4 g 炭水化物 104.5 g
6/30 (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	ガバオライス ゆで卵サラダ わかめスープ	鶏の唐揚げハニーマヨソース ペンのカレーソテー コンソメスープ ごはん ピーゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 681 kcal 22.9 g 14.5 g 炭水化物 117.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 686 kcal 30.4 g 19.2 g 炭水化物 101.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 947 kcal 43.6 g 36.1 g 炭水化物 115.0 g
7/1 (水)	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	サケのキノコクリームソース 夏野菜とウインナーのソテー コンソメスープ ごはん	ポークチャップ&バターライス 豆サラダ コンソメスープ ミニワッフル
	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 705 kcal 29.2 g 24.1 g 炭水化物 95.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 944 kcal 31.9 g 38.8 g 炭水化物 120.1 g
7/2 (木)	メンチカツ マカロニサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・いちごジャムロールパン ごはん・卵・納豆	韓国風冷麺 春巻 塩昆布ごはん	肉豆腐 大根なます みそ汁 ごはん スイカ
	エネルギー たんぱく質 脂質 682 kcal 17.7 g 28.4 g 炭水化物 90.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 806 kcal 22.7 g 17.3 g 炭水化物 140.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 833 kcal 31.1 g 31.8 g 炭水化物 109.1 g
7/3 (金)	サバの照り焼き 白和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ユーリンチ風唐揚げ 海藻のナムル 卵スープ ごはん	トンテキ キャベツのツナマヨ和え みそ汁 ごはん サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 537 kcal 19.8 g 15.3 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 784 kcal 35.0 g 29.7 g 炭水化物 96.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 944 kcal 36.4 g 42.7 g 炭水化物 105.9 g
7/4 (土)	鶏バジル焼き 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 ごはん・卵・納豆	牛丼 里芋の和風ポテトサラダ みそ汁	白身魚フライ ミートソース ブロッコリーのマリネ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 593 kcal 24.7 g 20.0 g 炭水化物 81.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 841 kcal 28.0 g 34.4 g 炭水化物 108.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 703 kcal 27.2 g 18.5 g 炭水化物 110.2 g
7/5 (日)	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	豚しゃぶおろしうどん 野菜の天ぷら 菜めし	鶏肉の柚子こしょう焼き ほうれん草のピーナツ和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 606 kcal 21.8 g 17.9 g 炭水化物 90.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 838 kcal 25.3 g 18.9 g 炭水化物 142.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 829 kcal 44.0 g 33.2 g 炭水化物 89.7 g

※材料等の都合により変更する場合があります。