

# 週間献立予定表

2026年7月6日(月)～2026年7月12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
7/6 (月)	鶏のたれ焼き 白菜の辛子和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サバの甘辛あん ひき肉ときのこの柚子胡椒炒め みそ汁 ごはん	こってり味噌煮込み豆腐 春雨の酢の物 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 500 kcal 21.3 g 14.2 g 炭水化物 74.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 695 kcal 24.4 g 29.2 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 891 kcal 42.8 g 37.3 g 炭水化物 97.9 g
7/7 (火)	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・バナナロール ごはん・卵・納豆	冷やしつけ麺 ツナとわかめのナムル 高菜ごはん	焼肉サラダちらし 小松菜のお浸し にゅうめん 七夕フルーツポンチ
	エネルギー たんぱく質 脂質 477 kcal 18.7 g 7.5 g 炭水化物 85.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 840 kcal 26.1 g 24.4 g 炭水化物 130.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 742 kcal 22.4 g 14.8 g 炭水化物 131.0 g
7/8 (水)	野菜コロッケ 金平大根 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	梅だれ豚丼 レンコンと人参の明太子炒め みそ汁	チキンカツ かぼちゃサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 565 kcal 16.5 g 11.3 g 炭水化物 101.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 849 kcal 29.3 g 30.3 g 炭水化物 117.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 973 kcal 43.8 g 43.0 g 炭水化物 107.4 g
7/9 (木)	ハンバーグ ブロッコリーサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆	牛肉と卵の黒こしょう炒め 揚げだし豆腐 みそ汁 ごはん	プリの焼き南蛮 豚ばら大根 みそ汁 ごはん 抹茶まんじゅう
	エネルギー たんぱく質 脂質 540 kcal 17.6 g 17.0 g 炭水化物 77.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 828 kcal 35.0 g 35.3 g 炭水化物 95.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 721 kcal 29.8 g 22.7 g 炭水化物 103.4 g
7/10 (金)	オムレツ ほうれん草の磯辺和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏大根のうま塩煮込み こんにゃくの金平 みそ汁 ごはん	タレカツ丼 厚揚げとなすの味噌煮 すまし汁 サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 531 kcal 21.1 g 13.7 g 炭水化物 83.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 786 kcal 35.6 g 28.2 g 炭水化物 98.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 936 kcal 43.4 g 25.3 g 炭水化物 137.1 g
7/11 (土)	春巻 小松菜のナムル ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	白身魚フライ タルタル 肉団子のケチャップ煮 コンソメスープ ごはん	ロールキャベツのクリーム煮 ささみチーズカツ コンソメスープ ごはん ライチゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 572 kcal 14.9 g 21.0 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 810 kcal 28.3 g 22.9 g 炭水化物 123.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 727 kcal 29.6 g 14.3 g 炭水化物 120.9 g
7/12 (日)	サケの照り焼き インゲンのおかか和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	坦々麺 肉シュウマイ わかめごはん	オーロラチキン南蛮 切干大根の煮物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 508 kcal 31.0 g 8.8 g 炭水化物 78.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 823 kcal 33.4 g 25.9 g 炭水化物 118.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 857 kcal 39.2 g 39.2 g 炭水化物 89.2 g

※材料等の都合により変更する場合があります。