

週間献立予定表

2026年7月20日(月)～2026年7月25日(土)

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
7/20 (月)	豆腐ハンバーグ 小松菜の辛子和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵 納豆	サケのムニエル トマトクリームソース パンネのカレーソテー コンソメスープ ごはん	鶏肉の磯辺天ぷら きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 543 kcal 20.2 g 12.0 g 炭水化物 91.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 696 kcal 29.1 g 20.6 g 炭水化物 100.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 867 kcal 42.9 g 39.6 g 炭水化物 87.6 g
7/21 (火)	アジフライ マカロニソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 いちごジャムロール	台湾まぜそば キャベツのナムル ごはん	ねぎ塩とんかつ 炊き合わせ みそ汁 ごはん ゴールドキウイ
	エネルギー たんぱく質 脂質 577 kcal 21.8 g 13.8 g 炭水化物 93.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 745 kcal 32.5 g 17.0 g 炭水化物 116.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 919 kcal 38.6 g 36.6 g 炭水化物 112.4 g
7/22 (水)	カレーコロッケ 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵 納豆	ささみフライ ブロッコリーとツナのさっぱり和え みそ汁 ごはん	魚の南蛮漬け 筑前煮 みそ汁 ごはん 桃まんじゅう
	エネルギー たんぱく質 脂質 487 kcal 15.1 g 7.7 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 683 kcal 41.5 g 14.0 g 炭水化物 101.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 773 kcal 26.9 g 20.8 g 炭水化物 121.2 g
7/23 (木)	ベーコン たまごサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 ロールパン	牛肉の焼肉炒め たらもサラダ みそ汁 ごはん	酢豚 もやしとメンマの中華和え 卵スープ ごはん 杏仁豆腐
	エネルギー たんぱく質 脂質 537 kcal 19.0 g 19.8 g 炭水化物 72.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 738 kcal 25.7 g 29.6 g 炭水化物 97.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 802 kcal 38.0 g 22.5 g 炭水化物 115.9 g
7/24 (金)	サケの塩焼き 白菜の梅おかか和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵 納豆	鶏めし丼 厚揚げと大根のみそ煮 すまし汁	麻婆豆腐 豚肉と卵の中華炒め 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 468 kcal 24.4 g 8.5 g 炭水化物 75.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 912 kcal 39.0 g 42.5 g 炭水化物 94.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 841 kcal 37.1 g 30.0 g 炭水化物 112.1 g
7/25 (土)	鶏のみそ焼き 切干大根の煮物 すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵 納豆	豚キムチ エビシウマイ 中華スープ ごはん	夏季休業🎵
	エネルギー たんぱく質 脂質 544 kcal 22.9 g 15.1 g 炭水化物 80.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 794 kcal 30.0 g 32.6 g 炭水化物 97.0 g	

※材料等の都合により変更する場合があります。