

週間献立予定表

2026年8月19日(水)～8月23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
8/19 (水)			おろしポン酢鶏唐揚げ ほうれん草の磯辺和え みそ汁 ごはん
			エネルギー たんぱく質 脂質 828 kcal 43.3 g 30.1 g 炭水化物 99.7 g
8/20 (木)	メンチカツ 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・バナナロール ごはん・卵・納豆	とろとんかつ 炊き合わせ すまし汁 ごはん	プリ大根 きゅうりとささみの梅和え みそ汁 ごはん マスカットゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 669 kcal 17.6 g 27.0 g 炭水化物 90.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 848 kcal 33.9 g 30.1 g 炭水化物 112.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 705 kcal 30.4 g 15.8 g 炭水化物 115.9 g
8/21 (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	中華丼 春巻 春雨スープ	鶏肉のハニーマスタードソース ジャーマンポテト 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 530 kcal 18.8 g 13.4 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 677 kcal 21.9 g 18.6 g 炭水化物 107.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 943 kcal 45.4 g 38.3 g 炭水化物 107.4 g
8/22 (土)	肉シュウマイ ほうれん草のナムル ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・シャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆	ミートソーススパゲティー カリカリベーコンサラダ コンソメスープ	白身魚の天ぷら もやしのごま酢和え かきたま汁 ごはん 黒糖まんじゅう
	エネルギー たんぱく質 脂質 564 kcal 19.3 g 14.3 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 690 kcal 28.8 g 30.9 g 炭水化物 80.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 654 kcal 23.0 g 13.7 g 炭水化物 109.9 g
8/23 (日)	厚焼玉子 ひじきの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏の唐揚げ エビチリ チンゲン菜のナムル 中華スープ ごはん	チーズハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 523 kcal 18.6 g 15.5 g 炭水化物 79.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 772 kcal 25.9 g 26.7 g 炭水化物 108.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 772 kcal 26.7 g 30.0 g 炭水化物 97.7 g

※材料などの都合により変更する場合があります。