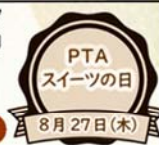


# 週間献立予定表

2026年8月24日(月)～8月30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                                                          |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 8/24<br>(月) | 白身魚の唐揚げ<br>小松菜のおかか和え<br>みそ汁<br>サラダ<br>牛乳<br>ごはん<br>卵・納豆                | すき煮<br>大根なます<br>みそ汁<br>ごはん                                  | ルーローハン風丼<br>3色ピーマンナムル<br>中華スープ<br>ごはん                       |
|             | エネルギー たんぱく質 脂質<br>486 kcal 24.8 g 10.2 g<br>炭水化物<br>75.3 g             | エネルギー たんぱく質 脂質<br>726 kcal 25.6 g 26.9 g<br>炭水化物<br>99.5 g  | エネルギー たんぱく質 脂質<br>825 kcal 38.9 g 35.3 g<br>炭水化物<br>90.3 g  |
| 8/25<br>(火) | ウインナー<br>マカロニソテー<br>ヨーグルト<br>コンソメスープ<br>サラダ<br>牛乳・チョコレート<br>ごはん・卵・納豆   | タンドリーチキン<br>さつま芋サラダ<br>コンソメスープ<br>ごはん                       | 水餃子<br>メンチカツ<br>中華おこわ<br>ごま団子                               |
|             | エネルギー たんぱく質 脂質<br>624 kcal 19.4 g 20.5 g<br>炭水化物<br>92.8 g             | エネルギー たんぱく質 脂質<br>857 kcal 34.7 g 32.3 g<br>炭水化物<br>110.5 g | エネルギー たんぱく質 脂質<br>754 kcal 19.3 g 24.8 g<br>炭水化物<br>116.0 g |
| 8/26<br>(水) | 鶏の梅しそ天ぷら<br>もやしのお浸し<br>みそ汁<br>サラダ<br>牛乳<br>ごはん<br>卵・納豆                 | 豚肉のにんにくみそ炒め<br>オクラのお浸し<br>すまし汁<br>ごはん                       | サケのタルタル焼き<br>夏野菜のウインナーソテー<br>コンソメスープ<br>ごはん<br>ミニワッフル       |
|             | エネルギー たんぱく質 脂質<br>544 kcal 19.9 g 15.6 g<br>炭水化物<br>83.1 g             | エネルギー たんぱく質 脂質<br>767 kcal 28.3 g 31.4 g<br>炭水化物<br>97.8 g  | エネルギー たんぱく質 脂質<br>708 kcal 29.8 g 22.8 g<br>炭水化物<br>98.3 g  |
| 8/27<br>(木) | 牛肉コロッケ<br>カリフラワーマリネ<br>ヨーグルト<br>コンソメスープ<br>サラダ<br>牛乳・ロールパン<br>ごはん・卵・納豆 | 冷やし担々麺<br>春巻<br>塩昆布ごはん                                      | のり塩鶏唐揚げ<br>切干大根の煮物<br>みそ汁<br>ごはん                            |
|             | エネルギー たんぱく質 脂質<br>594 kcal 18.2 g 14.0 g<br>炭水化物<br>100.8 g            | エネルギー たんぱく質 脂質<br>833 kcal 32.9 g 23.3 g<br>炭水化物<br>126.6 g | エネルギー たんぱく質 脂質<br>857 kcal 42.8 g 34.6 g<br>炭水化物<br>96.1 g  |
| 8/28<br>(金) | 和風オムレツ<br>厚揚げの煮物<br>みそ汁<br>サラダ<br>牛乳<br>ごはん<br>卵・納豆                    | サバの大根おろしたれ<br>キャベツのマヨ和え<br>里芋のみそ煮<br>すまし汁<br>ごはん            | カレーライス<br>ささみチーズカツ<br>ライチゼリー<br>サラダバー                       |
|             | エネルギー たんぱく質 脂質<br>640 kcal 24.5 g 28.1 g<br>炭水化物<br>74.3 g             | エネルギー たんぱく質 脂質<br>715 kcal 23.7 g 24.8 g<br>炭水化物<br>102.9 g | エネルギー たんぱく質 脂質<br>984 kcal 32.5 g 28.0 g<br>炭水化物<br>152.9 g |
| 8/29<br>(土) | 肉シュウマイ<br>金平レンコン<br>ヨーグルト<br>わかめスープ<br>サラダ<br>牛乳・レーズンパン<br>ごはん・卵・納豆    | キンパ風まぜごはん<br>野菜コロッケ<br>ツナコンソメサラダ<br>中華スープ                   | 鶏肉の香味だれ<br>豆ひじき煮<br>みそ汁<br>ごはん                              |
|             | エネルギー たんぱく質 脂質<br>552 kcal 17.2 g 12.2 g<br>炭水化物<br>94.3 g             | エネルギー たんぱく質 脂質<br>692 kcal 19.8 g 20.8 g<br>炭水化物<br>108.2 g | エネルギー たんぱく質 脂質<br>856 kcal 47.9 g 34.4 g<br>炭水化物<br>93.2 g  |
| 8/30<br>(日) | 鶏のたれ焼き<br>いんげんの胡麻和え<br>みそ汁<br>サラダ<br>牛乳<br>ごはん<br>卵・納豆                 | きつねうどん<br>野菜の天ぷら<br>ゆかりごはん                                  | 白身魚フライ<br>豚梅しそロールカツ<br>炊き合わせ<br>みそ汁<br>ごはん                  |
|             | エネルギー たんぱく質 脂質<br>518 kcal 22.0 g 15.1 g<br>炭水化物<br>72.7 g             | エネルギー たんぱく質 脂質<br>714 kcal 16.5 g 9.9 g<br>炭水化物<br>140.0 g  | エネルギー たんぱく質 脂質<br>729 kcal 26.4 g 16.8 g<br>炭水化物<br>118.4 g |



※材料などの都合により変更する場合があります。