週間献立予定表

2026年8月31日（月）～9月6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
8/31（月）	サバの塩焼き 白和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	チキン南蛮 炊き合わせ みそ汁 ごはん	牛肉とごぼうの時雨煮 小松菜とえのきのバタポン炒め みそ汁 ごはん はちみつレモンゼリー
	エネルギー 497 kcal　たんぱく質 18.7 g　脂質 14.1 g 炭水化物 76.6 g	エネルギー 992 kcal　たんぱく質 36.8 g　脂質 38.5 g 炭水化物 127.9 g	エネルギー 818 kcal　たんぱく質 26.7 g　脂質 24.2 g 炭水化物 129.0 g
9/1（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	豚肉の生姜炒め 大根とこんにゃくの煮物 みそ汁 ごはん	揚げ魚のねぎラー油ソース チンジャオロース わかめスープ ごはん りんご
	エネルギー 681 kcal　たんぱく質 22.9 g　脂質 14.5 g 炭水化物 117.0 g	エネルギー 713 kcal　たんぱく質 22.2 g　脂質 29.4 g 炭水化物 91.8 g	エネルギー 748 kcal　たんぱく質 21.0 g　脂質 26.8 g 炭水化物 106.9 g
9/2（水）	エビシュウマイ もやしのナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉のスタミナ丼 オクラ豆腐サラダ みそ汁	クリスピーチキン 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 474 kcal　たんぱく質 16.2 g　脂質 10.1 g 炭水化物 80.9 g	エネルギー 795 kcal　たんぱく質 29.7 g　脂質 33.6 g 炭水化物 98.6 g	エネルギー 751 kcal　たんぱく質 36.9 g　脂質 25.8 g 炭水化物 96.6 g
9/3（木）	メンチカツ 小松菜のソテー 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 ごはん・卵・納豆	冷麺 焼き餃子 無限レタス 高菜ごはん	サバの梅照り焼き 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 ごはん
	エネルギー 610 kcal　たんぱく質 18.0 g　脂質 23.9 g 炭水化物 83.1 g	エネルギー 681 kcal　たんぱく質 24.8 g　脂質 10.1 g 炭水化物 128.2 g	エネルギー 791 kcal　たんぱく質 32.2 g　脂質 35.8 g 炭水化物 89.5 g
9/4（金）	サケのみそ焼き 白菜のお浸し すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏肉となすの甘酢あん 金平ごぼう みそ汁 ごはん	おろしトンカツ ほうれん草とたくあんの和え物 みそ汁 ごはん サラダバー
	エネルギー 517 kcal　たんぱく質 25.7 g　脂質 9.6 g 炭水化物 84.7 g	エネルギー 788 kcal　たんぱく質 35.5 g　脂質 27.9 g 炭水化物 103.2 g	エネルギー 902 kcal　たんぱく質 38.4 g　脂質 32.9 g 炭水化物 115.6 g
9/5（土）	鶏バジル焼き マカロニサラダ 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	肉じゃが 小松菜のじゃこ和え みそ汁 ごはん	エビカツ 牛肉コロッケ 大根のそぼろ煮 すまし汁 ごはん
	エネルギー 665 kcal　たんぱく質 24.2 g　脂質 24.4 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 718 kcal　たんぱく質 25.9 g　脂質 24.1 g 炭水化物 105.3 g	エネルギー 710 kcal　たんぱく質 22.3 g　脂質 16.2 g 炭水化物 117.9 g
9/6（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	冷やし天ぷらそば れんこんの梅マヨ和え いなり寿司	鶏肉のポテマヨ焼き ビーフンソテー みそ汁 ごはん
	エネルギー 605 kcal　たんぱく質 21.8 g　脂質 17.9 g 炭水化物 90.1 g	エネルギー 803 kcal　たんぱく質 17.3 g　脂質 22.7 g 炭水化物 133.8 g	エネルギー 968 kcal　たんぱく質 43.7 g　脂質 43.4 g 炭水化物 104.5 g

※材料などの都合により変更する場合があります。