週間献立予定表

2026年9月14日（月）～9月19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
9/14（月）	照り焼きハンバーグ 大豆と昆布の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ヤンニョムチキン風唐揚げ 大根と水菜のナムル 中華スープ ごはん	豚の角煮 ブロッコリーかにかまあん みそ汁 ごはん わらびもち
	エネルギー 573 kcal　たんぱく質 22.0 g　脂質 13.0 g　炭水化物 88.8 g	エネルギー 815 kcal　たんぱく質 32.5 g　脂質 31.7 g　炭水化物 100.2 g	エネルギー 989 kcal　たんぱく質 32.0 g　脂質 47.6 g　炭水化物 111.0 g
9/15（火）	チキンナゲット カリフラワーのカレーソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・チョコロール ごはん・卵・納豆	韓国風冷麺 豚肉と野菜のスタミナ炒め 塩昆布ごはん	魚と豆腐の揚げ煮 海草サラダ みそ汁 ごはん 梨
	エネルギー 577 kcal　たんぱく質 18.3 g　脂質 19.8 g　炭水化物 83.8 g	エネルギー 771 kcal　たんぱく質 24.4 g　脂質 16.7 g　炭水化物 132.6 g	エネルギー 642 kcal　たんぱく質 22.8 g　脂質 18.4 g　炭水化物 98.4 g
9/16（水）	ししゃものから揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	プルコギ丼 バンバンジー風サラダ 中華スープ	チキンソテーステーキソース ポトフ コーンスープ ごはん
	エネルギー 443 kcal　たんぱく質 18.8 g　脂質 8.8 g　炭水化物 72.7 g	エネルギー 750 kcal　たんぱく質 35.8 g　脂質 27.5 g　炭水化物 91.8 g	エネルギー 910 kcal　たんぱく質 45.0 g　脂質 37.3 g　炭水化物 103.5 g
9/17（木）	焼そば ハッシュドポテト ヨーグルト 中華スープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	ブリの照り焼き 白和え みそ汁 ひじきごはん	怪獣レモンミンチカツ えびフライ 白菜のさっぱり和え みそ汁 ごはん オレンジゼリー
	エネルギー 685 kcal　たんぱく質 16.2 g　脂質 28.1 g　炭水化物 94.6 g	エネルギー 624 kcal　たんぱく質 29.1 g　脂質 18.4 g　炭水化物 89.6 g	エネルギー 723 kcal　たんぱく質 20.7 g　脂質 15.2 g　炭水化物 124.9 g
9/18（金）	香味肉シュウマイ ブロッコリーのナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏天丼 青菜の酢味噌和え すまし汁	牛肉と豆腐のピリ辛煮 人参シリシリ みそ汁 ごはん サラダバー
	エネルギー 558 kcal　たんぱく質 23.0 g　脂質 12.8 g　炭水化物 90.1 g	エネルギー 796 kcal　たんぱく質 31.5 g　脂質 30.5 g　炭水化物 99.6 g	エネルギー 788 kcal　たんぱく質 40.3 g　脂質 23.5 g　炭水化物 107.6 g
9/19（土）	オムレツ 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚肉のオイスター炒め 春雨サラダ 中華スープ ごはん	一斉帰省
	エネルギー 443 kcal　たんぱく質 18.1 g　脂質 8.9 g　炭水化物 74.5 g	エネルギー 724 kcal　たんぱく質 26.4 g　脂質 27.5 g　炭水化物 96.0 g	

※材料などの都合により変更する場合があります。