週間献立予定表

2026年9月23日（水）～9月27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
9/23（水）	帰寮日		白身魚のフリッター ペンネのソテー コンソメスープ ごはん ババロアシュークリーム エネルギー 777 kcal　たんぱく質 22.1 g　脂質 25.8 g 炭水化物 114.5 g
9/24（木）	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 ジャージー牛乳パン ごはん 卵・納豆 エネルギー 511 kcal　たんぱく質 17.5 g　脂質 12.2 g 炭水化物 84.9 g	ソースカツ丼 インゲンのピーナツ和え みそ汁 エネルギー 914 kcal　たんぱく質 28.6 g　脂質 37.0 g 炭水化物 118.5 g	鶏のにんにくみそダレ 炊き合わせ すまし汁 ごはん ゴールドキウイ エネルギー 872 kcal　たんぱく質 45.4 g　脂質 34.9 g 炭水化物 97.8 g
9/25（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 エネルギー 470 kcal　たんぱく質 24.5 g　脂質 8.5 g 炭水化物 75.4 g	台湾まぜそば 焼き餃子 ごはん エネルギー 862 kcal　たんぱく質 36.8 g　脂質 21.2 g 炭水化物 130.8 g	牛肉とナスの焼肉炒め チンゲン菜のピリ辛和え みそ汁 ごはん サラダバー エネルギー 740 kcal　たんぱく質 26.2 g　脂質 27.3 g 炭水化物 105.2 g
9/26（土）	カレーコロッケ マカロニソテー 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 エネルギー 549 kcal　たんぱく質 17.9 g　脂質 9.4 g 炭水化物 99.9 g	タットリタン（韓国風肉じゃが） チョレギ風サラダ 卵スープ ごはん エネルギー 707 kcal　たんぱく質 24.5 g　脂質 23.3 g 炭水化物 106.0 g	鶏肉の塩レモン唐揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 ごはん エネルギー 859 kcal　たんぱく質 43.1 g　脂質 38.8 g 炭水化物 87.3 g
9/27（日）	アジフライ 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵 納豆 エネルギー 515 kcal　たんぱく質 19.1 g　脂質 11.9 g 炭水化物 85.0 g	ぶっかけとろろうどん キャベツのお浸し ゆかりごはん エネルギー 825 kcal　たんぱく質 25.2 g　脂質 17.8 g 炭水化物 143.9 g	てり玉ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ ごはん エネルギー 835 kcal　たんぱく質 29.4 g　脂質 31.2 g 炭水化物 110.0 g

※材料などの都合により変更する場合があります。