週間献立予定表

2026年9月28日（月）～10月4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
9/28（月）	メンチカツ 小松菜のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏大根のうま塩煮込み こんにゃくの金平 みそ汁 ごはん	白身魚フライ　ミートソース さつま芋のハニーマスタード和え コンソメスープ ごはん ピーチゼリー
	エネルギー 629 kcal　たんぱく質 19.4 g　脂質 22.3 g 炭水化物 89.7 g	エネルギー 783 kcal　たんぱく質 35.0 g　脂質 27.8 g 炭水化物 99.8 g	エネルギー 809 kcal　たんぱく質 26.7 g　脂質 21.6 g 炭水化物 131.3 g
9/29（火）	タンドリーチキン ブロッコリーのソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	坦々麺 エビシュウマイ 高菜ごはん	肉豆腐 大根なます すまし汁 ごはん 黒糖まんじゅう
	エネルギー 572 kcal　たんぱく質 25.0 g　脂質 16.4 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 884 kcal　たんぱく質 37.2 g　脂質 25.7 g 炭水化物 130.0 g	エネルギー 846 kcal　たんぱく質 32.3 g　脂質 32.2 g 炭水化物 110.0 g
9/30（水）	厚焼玉子 肉団子 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛丼 里芋の唐揚げ みそ汁	ユーリンチ風唐揚げ 海藻ナムル 卵スープ ごはん
	エネルギー 546 kcal　たんぱく質 20.6 g　脂質 16.2 g 炭水化物 80.7 g	エネルギー 808 kcal　たんぱく質 27.6 g　脂質 30.1 g 炭水化物 110.0 g	エネルギー 784 kcal　たんぱく質 35.0 g　脂質 29.7 g 炭水化物 96.6 g
10/1（木）	ベーコン たまごサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆	サバの味噌煮 揚げだし豆腐の野菜あんかけ すまし汁 ごはん	ポークチャップ&バターライス コールスローサラダ コンソメスープ フルーツポンチ
	エネルギー 538 kcal　たんぱく質 19.0 g　脂質 19.8 g 炭水化物 72.9 g	エネルギー 762 kcal　たんぱく質 27.4 g　脂質 32.9 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー 866 kcal　たんぱく質 26.7 g　脂質 36.0 g 炭水化物 112.1 g
10/2（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	カレーライス かぼちゃチーズコロッケ 野菜サラダ	スパイシー唐揚げ 厚揚げと大根のみそ煮 すまし汁 ごはん サラダバー
	エネルギー 537 kcal　たんぱく質 19.3 g　脂質 13.9 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー 903 kcal　たんぱく質 24.7 g　脂質 28.1 g 炭水化物 141.1 g	エネルギー 950 kcal　たんぱく質 47.2 g　脂質 41.2 g 炭水化物 100.6 g
10/3（土）	塩だれチキン 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	サケのキノコクリーム 小松菜とえのきのバタポン炒め コーンスープ ごはん	トンテキ ブロッコリーのじゃこ和え みそ汁 ごはん
	エネルギー 658 kcal　たんぱく質 24.4 g　脂質 21.8 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー 745 kcal　たんぱく質 31.2 g　脂質 23.2 g 炭水化物 106.3 g	エネルギー 742 kcal　たんぱく質 34.0 g　脂質 29.7 g 炭水化物 85.7 g
10/4（日）	白身魚フライ もやしのお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏南蛮そば インゲンのおかか和え ゆかりごはん	ロールキャベツのクリーム煮 ささみチーズカツ コンソメスープ ごはん
	エネルギー 504 kcal　たんぱく質 19.5 g　脂質 10.0 g 炭水化物 85.7 g	エネルギー 728 kcal　たんぱく質 35.6 g　脂質 20.7 g 炭水化物 103.1 g	エネルギー 725 kcal　たんぱく質 29.6 g　脂質 14.3 g 炭水化物 120.4 g

※材料などの都合により変更する場合があります。