

週間献立予定表

2026年10月5日(月)～10月11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
10/5 (月)	和風オムレツ 小松菜のピーナツ和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サバの甘辛あん 筑前煮 みそ汁 ごはん	タレカツ丼 切干大根のハリハリ和え すまし汁 ブドウゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 639 kcal 24.1 g 27.4 g 炭水化物 76.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 788 kcal 28.7 g 35.2 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 776 kcal 34.0 g 12.5 g 炭水化物 133.4 g
10/6 (火)	ウィンナー ポテトサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	五目あなかけラーメン 肉シウマイ わかめごはん	鶏の南蛮漬け 豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 ごはん りんご
	エネルギー たんぱく質 脂質 665 kcal 18.6 g 27.1 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 28.4 g 18.7 g 炭水化物 126.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 960 kcal 41.2 g 36.8 g 炭水化物 119.8 g
10/7 (水)	白身魚の唐揚げ インゲンの胡麻和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ガバオライス ツナサラダ コンソメスープ	牛肉と卵の黒こしょう炒め ほうれん草の磯辺和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 546 kcal 20.9 g 13.2 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 718 kcal 29.7 g 23.0 g 炭水化物 101.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 729 kcal 33.1 g 27.2 g 炭水化物 91.8 g
10/8 (木)	牛肉コロッケ カリフラワーのマリネ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	チキンカツ マカロニサラダ コンソメスープ ごはん	サケのホイル焼き かぼちゃと豚肉のみそ炒め すまし汁 ごはん 桃まんじゅう
	エネルギー たんぱく質 脂質 595 kcal 18.3 g 14.0 g 炭水化物 100.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 947 kcal 38.4 g 37.6 g 炭水化物 116.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 710 kcal 32.3 g 17.8 g 炭水化物 108.5 g
10/9 (金)	鶏のたれ焼き もやしの梅おかか和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	こってり味噌煮込み豆腐 春雨の酢の物 すまし汁 ごはん	トマトボン酢トンカツ 炊き合わせ みそ汁 ごはん サラダバー
	エネルギー たんぱく質 脂質 513 kcal 19.0 g 15.9 g 炭水化物 74.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 891 kcal 42.8 g 37.3 g 炭水化物 97.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 964 kcal 34.9 g 35.4 g 炭水化物 129.3 g
10/10 (土)	カニシュウマイ 金平れんこん ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	白身魚フライ タルタル 肉団子のケチャップ煮 コンソメスープ ごはん	鶏肉の柚子こしょう焼き インゲンのごまマヨ和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 581 kcal 15.6 g 16.3 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 850 kcal 31.5 g 24.9 g 炭水化物 125.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 883 kcal 43.2 g 39.2 g 炭水化物 89.5 g
10/11 (日)	鶏の梅しそ天ぷら 厚揚げの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	野菜たっぷり塩ラーメン 春巻 塩昆布ごはん	ポークピカタ レンコンののり塩炒め みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 515 kcal 27.3 g 13.3 g 炭水化物 73.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 715 kcal 21.2 g 16.1 g 炭水化物 127.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 835 kcal 37.7 g 33.8 g 炭水化物 97.0 g

※材料などの都合により変更する場合があります。