週間献立予定表

2026年10月12日（月）～10月18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
10/12（月）	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	鶏のにんにくはちみつ焼き ほうれん草とたくあんの和え物 みそ汁 ごはん	サケフライ ビーフンソテー みそ汁 ごはん
	エネルギー 476 kcal　たんぱく質 16.3 g　脂質 10.1 g 炭水化物 81.0 g	エネルギー 731 kcal　たんぱく質 34.8 g　脂質 22.7 g 炭水化物 99.3 g	エネルギー 829 kcal　たんぱく質 31.7 g　脂質 23.6 g 炭水化物 124.1 g
10/13（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	とんかつ じゃがいものうま煮 みそ汁 ごはん	牛肉の塩だれ炒め ブロッコリーのじゃこ和え みそ汁 ごはん わらびもち
	エネルギー 683 kcal　たんぱく質 23.0 g　脂質 14.5 g 炭水化物 117.1 g	エネルギー 825 kcal　たんぱく質 34.7 g　脂質 32.1 g 炭水化物 102.4 g	エネルギー 745 kcal　たんぱく質 27.2 g　脂質 23.6 g 炭水化物 110.7 g
10/14（水）	サバの塩焼き 白和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	徳島風ラーメン 揚げ餃子 高菜ごはん	オーロラチキン南蛮 切干大根の煮物 みそ汁 ごはん ライチゼリー
	エネルギー 503 kcal　たんぱく質 19.2 g　脂質 14.2 g 炭水化物 77.0 g	エネルギー 885 kcal　たんぱく質 39.9 g　脂質 28.8 g 炭水化物 122.7 g	エネルギー 930 kcal　たんぱく質 42.7 g　脂質 42.0 g 炭水化物 97.9 g
10/15（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	二色丼 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	魚の高菜たれ チャプチェ 中華スープ 中華おこわ
	エネルギー 611 kcal　たんぱく質 18.1 g　脂質 23.9 g 炭水化物 83.0 g	エネルギー 785 kcal　たんぱく質 42.8 g　脂質 23.2 g 炭水化物 103.5 g	エネルギー 715 kcal　たんぱく質 24.7 g　脂質 22.6 g 炭水化物 105.8 g
10/16（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	鶏の塩唐揚げ ゴボウサラダ みそ汁 ごはん	ハヤシライス ハムカツ オレンジ サラダバー
	エネルギー 527 kcal　たんぱく質 26.8 g　脂質 10.1 g 炭水化物 84.8 g	エネルギー 755 kcal　たんぱく質 32.7 g　脂質 30.0 g 炭水化物 92.1 g	エネルギー 866 kcal　たんぱく質 29.1 g　脂質 27.1 g 炭水化物 129.9 g
10/17（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・レーズンパン ごはん・卵・納豆	回鍋肉 三色ピーマンのナムル 中華スープ ごはん	フィッシュ＆チップス ほうれん草とベーコンのソテー コンソメスープ ごはん
	エネルギー 668 kcal　たんぱく質 24.3 g　脂質 24.4 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー 804 kcal　たんぱく質 26.4 g　脂質 38.3 g 炭水化物 93.0 g	エネルギー 711 kcal　たんぱく質 19.6 g　脂質 22.4 g 炭水化物 109.0 g
10/18（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	肉うどん 小松菜の辛子和え 枝豆ごはん	鶏のチーズ照り焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー 608 kcal　たんぱく質 21.9 g　脂質 17.9 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー 868 kcal　たんぱく質 29.0 g　脂質 23.6 g 炭水化物 137.7 g	エネルギー 873 kcal　たんぱく質 50.6 g　脂質 36.1 g 炭水化物 90.0 g

※材料などの都合により変更する場合があります。