週間献立予定表

2026年11月16日（月）～11月22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
11/16（月）	鶏の梅しそ天ぷら 厚揚げの煮物 すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	魚の揚げ煮 鶏肉とレンコンの甘酢炒め みそ汁 ごはん	おろしトンカツ 白菜のお浸し みそ汁 ごはん オレンジゼリー
	エネルギー 503 kcal　たんぱく質 18.3 g　脂質 15.6 g 炭水化物 73.8 g	エネルギー 720 kcal　たんぱく質 30.7 g　脂質 22.1 g 炭水化物 100.6 g	エネルギー 912 kcal　たんぱく質 35.9 g　脂質 33.2 g 炭水化物 117.9 g
11/17（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	ジャージャー麺 もやしのピリ辛和え 中華スープ わかめごはん	ヤンニョムチキン風唐揚げ ブロッコリーかにかまあん 卵スープ ごはん ごま団子
	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 866 kcal　たんぱく質 28.3 g　脂質 18.0 g 炭水化物 146.6 g	エネルギー 1057 kcal　たんぱく質 44.6 g　脂質 46.4 g 炭水化物 117.3 g
11/18（水）	サバの照り焼き 白和え みそ汁 サラダ 牛乳 卵・納豆	プルコギ丼 揚げ餃子 中華スープ	豚の角煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 ごはん
	エネルギー 551 kcal　たんぱく質 21.0 g　脂質 15.1 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 842 kcal　たんぱく質 33.1 g　脂質 35.8 g 炭水化物 98.1 g	エネルギー 853 kcal　たんぱく質 29.9 g　脂質 46.7 g 炭水化物 82.1 g
11/19（木）	肉シュウマイ ほうれん草のナムル ヨーグルト 中華スープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	鶏天丼 花野菜サラダ みそ汁	サケのちゃんちゃん焼き風 切干大根の煮物 けんちん汁 ごはん キウイ
	エネルギー 512 kcal　たんぱく質 17.4 g　脂質 12.2 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー 768 kcal　たんぱく質 31.4 g　脂質 29.6 g 炭水化物 96.4 g	エネルギー 665 kcal　たんぱく質 32.5 g　脂質 12.7 g 炭水化物 105.8 g
11/20（金）	カレーコロッケ ブロッコリーのお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚肉のオイスター炒め 三色ピーマンのナムル 中華スープ ごはん	メンチカツ えびフライ コールスローサラダ コンソメスープ ごはん サラダバー
	エネルギー 470 kcal　たんぱく質 15.8 g　脂質 7.4 g 炭水化物 86.8 g	エネルギー 710 kcal　たんぱく質 26.8 g　脂質 27.1 g 炭水化物 94.0 g	エネルギー 768 kcal　たんぱく質 21.6 g　脂質 23.9 g 炭水化物 116.6 g
11/21（土）	鶏バジル焼き マカロニソテー 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	牛肉と豆腐のピリ辛煮 小松菜の辛子和え すまし汁 ごはん	ブリの照り焼き 炊き合わせ みそ汁 ごはん
	エネルギー 609 kcal　たんぱく質 25.0 g　脂質 17.6 g 炭水化物 90.1 g	エネルギー 689 kcal　たんぱく質 33.1 g　脂質 19.7 g 炭水化物 97.4 g	エネルギー 717 kcal　たんぱく質 30.8 g　脂質 20.4 g 炭水化物 107.7 g
11/22（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	とろろ肉ぶっかけうどん いんげんのごま和え 青菜ごはん	チキンソテートマトクリームソース さつま芋サラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー 607 kcal　たんぱく質 21.9 g　脂質 17.9 g 炭水化物 90.2 g	エネルギー 833 kcal　たんぱく質 25.5 g　脂質 18.3 g 炭水化物 143.5 g	エネルギー 893 kcal　たんぱく質 41.9 g　脂質 38.8 g 炭水化物 98.2 g

※材料などの都合により変更する場合があります。