









予定献立一覧表

令和8年5月6日 ~ 令和8年5月12日

【常食】

	5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)		5月9日(土)		5月10日(日)		5月11日(月)		5月12日(火)	
朝	御飯(180g) 味噌汁(麩・ジャガイモ) いわしの甘露煮 インゲンと竹輪の炒め煮 ふりかけ 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・モヤシ) かに豆腐 ほうれん草とベーコンの炒め物 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(青菜・エノキ) 厚焼卵 キャベツの和風炒め ふりかけ 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(里芋・長葱) 海老団子のコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(青菜・麩) 炒り豆腐 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・高野) 納豆 冬瓜の炒り煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・エノキ) ミートボール キャベツの和風炒め ふりかけ 牛乳200	
昼	御飯(180g) 蒸魚の葱ソース(サワラ) なす炒め カリフラワーの梅風味 パイン・オレンジ 		御飯(180g) 魚の塩焼(サハ) 切干の胡麻炒め ワカメの酢の物 ゼリー-60(オレンジ)		御飯(180g) 魚の柚子味噌焼(メルルーサ) ジャガ芋のクリーム煮 辛子マヨネーズ和え バナナ・黄桃缶 		御飯(180g) 鶏肉とコーンのシチュー キャベツと挽肉の炒め煮 オクラとエノキの和え物 チョコバナニア		御飯(180g) 八宝菜風 マカロニのコンソメソテー 千切りサラダ オレンジ・白桃缶		御飯(180g) 鶏肉のオーロラソース焼 白菜の炒り煮 スパゲッティサラダ フルーツポンチ 		御飯(180g) 豚肉のレモン醤油焼 生揚げの生姜炒め モヤシのポン酢和え バナナ・洋梨缶	
夕	A 御飯(180g) 味噌汁(白菜・高野) 鶏肉のくわ焼 キャベツと薩摩揚げの炒め物 マカロニサラダ	B 焼そば 海老しんじょう(2個) キャベツと薩摩揚げの炒め物 マカロニサラダ	A 御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 豚肉のカレー風味 車麩の炒り煮 アスパラサラダ	B 仙台麩の卵とじ丼 味噌汁(カブ・葉) 車麩の炒り煮 アスパラサラダ	御飯(180g) 味噌汁(ナス・アサリ) 親子煮 かぶのホトフ ササミと大根の和え物 		御飯(180g) すまし汁(ハンペン) 魚の蒲焼(アジ) ガンモとなすの炒り煮 カブの甘酢 		御飯(180g) 味噌汁(大根・トロコソブ) 魚の野菜マヨネーズ焼(タラ) 小松菜の炒り煮 春雨の酢の物		御飯(180g) 味噌汁(ナメコ・インゲン) 魚の漬け焼(サワラ) アスパラの炒め物 胡麻和え		A 御飯(180g) すまし汁(花麩) 魚の生姜焼(フリ) 切干大根とアサリの炒り煮 焼なす	B カレーうどん 切干大根とアサリの炒り煮 焼なす
1日合計	kcal 1792.7	1824.11 kcal	kcal 1799.47	1852.75 kcal	kcal 1789.81	kcal	kcal 1799.43	kcal	kcal 1805	kcal	kcal 1773.97	kcal	kcal 1781.75	1775.66 kcal
	蛋白質 72.91	70.22 g	蛋白質 69.78	64.53 g	蛋白質 69.81	g	蛋白質 69.47	g	蛋白質 69.92	g	蛋白質 69.35	g	蛋白質 69.61	68.98 g
	脂質 47.82	54.31 g	脂質 52.89	58.18 g	脂質 50.8	g	脂質 47.23	g	脂質 52.3	g	脂質 54.4	g	脂質 52.42	46.88 g
	炭水化物 284.37	274.97 g	炭水化物 277.87	284.17 g	炭水化物 280.7	g	炭水化物 291.5	g	炭水化物 279.77	g	炭水化物 269.54	g	炭水化物 275.39	283.11 g
	食塩相当 6.86	7.83 g	食塩相当 6.53	6.82 g	食塩相当 6.88	g	食塩相当 6.72	g	食塩相当 6.94	g	食塩相当 6.52	g	食塩相当 6.93	7.9 g

都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

備考

予定献立一覧表

令和 8年 5月13日 ~ 令和 8年 5月19日

【 常食 】

	5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)		5月16日(土)		5月17日(日)		5月18日(月)		5月19日(火)																					
朝	御飯(180g) 味噌汁(ナス・油揚げ) 豆腐と野菜の旨煮 ブロッコリーのシラス和え 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(葉・白菜) 豆乳ガンモの煮物 玉葱のソテー ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 魚の塩焼(サハ) インゲンと竹輪の金平 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(青菜・高野) ハンパンの煮物 ツナの野菜炒め ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・麩) 豆腐のみぞれあん ブロッコリーのゴマドレ和え 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・ホウレンソウ) チキンボール煮 玉葱の三色炒め ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(白菜・エノキ) オムレツ キャベツのソテー 味付けのり 牛乳200																					
昼	A 御飯(180g) 青椒肉絲 風 さつま芋の 小倉煮 胡麻マヨ和 え ブルーチ		B 御飯(180g) 青椒肉絲 風 さつま芋の 小倉煮 ・ ようかん		御飯(180g) 魚のタルタルソース焼(メル ルーサ) 白菜の中華炒め ピーマンサラダ パイン・オレンジ		御飯(180g) スパニッシュオムレツ エビとブロッコリーの塩炒 め 生姜酢和え フルーツヨーグルト		御飯(180g) 豚肉の香味焼 茄子炒め 南瓜のサラダ バナナ・黄桃缶		御飯(180g) 白身魚のガーリックソテー 肉じゃが煮 辛子和え ぶどうゼリー		御飯(180g) 魚の柚子照焼(サワラ) カリフラワーの炒め 白菜のポン酢和え オレンジ・白桃缶		御飯(180g) 魚のしそ味噌焼(フリ) 南瓜のいとこ煮 ブロッコリーとササミのサラダ いちごパハロア																			
	御飯(180g) 味噌汁(里芋・麩) 魚の葉味焼(サハ) 竹輪と冬瓜の炒り煮 ゆかり和え		A 御飯(180g) 味噌汁(フリ・大根) 鶏肉のピザ 焼 キャベツの炒 り煮 きんとん		B 味噌ラーメン ・ キャベツの炒 り煮 きんとん		御飯(180g) すまし汁(ハンペン) 豆腐の肉味噌かけ 大根のカニあんかけ オクラとエノキの和え物		御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・玉葱) 魚の胡麻しそ焼(アジ) キャベツのあさり炒め ワカメの酢の物		御飯(180g) 味噌汁(インゲン・里芋) ハンバーグ(ソース) 高野豆腐の炒り煮 梅酢和え		御飯(180g) すまし汁(豆腐) 回鍋肉 小松菜と春雨の炒め 物 サツマ芋サラダ		A 御飯(180g) 味噌汁(里 芋・油揚げ) 鶏肉の香 味焼 海老炒め カリフラワーの マリネ		B おろし肉そ ば(冷) シューマイ(2 個) ・ 海老炒め カリフラワーの マリネ																	
1 日 合 計	kcal 1801.88 1782.81 kcal	kcal 1807.65 1750.96 kcal	kcal 1792.25 kcal	kcal 1795.13 kcal	kcal 1794.11 kcal	kcal 1800.82 kcal	kcal 1792.47 1802.56 kcal	蛋白質 70.36 74.32 g	蛋白質 62.88 54.89 g	蛋白質 64.43 g	蛋白質 72.81 g	蛋白質 67.7 g	蛋白質 71.66 74.01 g	脂質 51.24 41.75 g	脂質 50.47 52.1 g	脂質 54.41 g	脂質 52.45 g	脂質 46.45 g	脂質 53.81 g	脂質 53.09 51.47 g	炭水化物 284.95 297.21 g	炭水化物 290.92 273.34 g	炭水化物 271.08 g	炭水化物 283.84 g	炭水化物 286.58 g	炭水化物 278.89 g	炭水化物 277.93 276.62 g	食塩相当 6.84 6.33 g	食塩相当 6.42 6.24 g	食塩相当 6.72 g	食塩相当 6.79 g	食塩相当 6.61 g	食塩相当 6.89 g	食塩相当 6.21 6.59 g

都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

備考