

予定献立一覧表

令和 8年 5月20日 ~ 令和 8年 5月26日

【 常食 】

	5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)		5月23日(土)		5月24日(日)		5月25日(月)		5月26日(火)	
朝	御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・麩) かに豆腐 茄子の炒り煮 ふりかけ ヨーグルト 		御飯(180g) 味噌汁(里芋・玉葱) 海老団子のコンソメ煮 小松菜の和え物 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス・油揚げ) 炒り豆腐 野菜炒め ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(葉・大根) 納豆 インゲンと竹輪の炒め煮 味付けのり 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(インゲン・高野) ミートボール キャベツの中華炒め ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・モヤシ) 豆腐と野菜の旨煮 冬瓜の炒り煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ホウレンソウ・麩) 豆乳がんもの煮物 キャベツのナムル ふりかけ 牛乳200 	
昼	御飯(180g) 豚肉の甘酢炒め 小松菜とキノコの炒り煮 マカロニサラダ バナナ・洋梨缶 		カレーライス ・ キャベツと挽肉の炒め煮 モヤシと胡瓜の酢の物 フルーツポンチ		御飯(180g) 魚の味噌煮(サバ) ピーマン炒め スパゲッティサラダ パイン・オレンジ 		御飯(180g) 鶏肉のチーズ焼 白菜の炒め物 胡瓜とカブの甘酢漬 ブルーチェ		御飯(180g) 鰯のミン焼 じゃが芋のソテー 小松菜のドレッシング和え バナナ・黄桃缶 		御飯(180g) 魚の幽庵焼(ブリ) アスパラの炒め物 菜の花のポン酢和え フルーツヨーグルト 		御飯(180g) ホークバーベキューソーテー 小松菜とエビの炒め物 南瓜のサラダ オレンジ・白桃缶 	
夕	A 御飯(180g) 味噌汁(オクラ・トコロロンブ) 魚のチーズ焼(メルルーサ) 里芋のそぼろ炒り煮 白菜の酢の物	B 三色丼 味噌汁(オクラ・トコロロンブ) 餃子(2個) 白菜の酢の物	A 御飯(180g) 味噌汁(アサリ・高野) 魚の照り焼(アジ) カリフラワーの炒め物 胡麻和え	B スパゲッティ ミートソース ・ ・ カリフラワーの炒め物 胡麻和え	御飯(180g) 味噌汁(ホウレンソウ・麩) 豚肉の生姜焼 冬瓜のエビあんかけ ゆかり和え		御飯(180g) 味噌汁(里芋・オクラ) 魚のムニエル(タラ) ピーマン炒め 辛子マヨネーズ和え		御飯(180g) すまし汁(花麩) 鶏肉の葱ソースかけ 青梗菜とあさりの炒め物 カリフラワーの梅風味 		御飯(180g) 味噌汁(白菜・油揚げ) 鶏肉のマーマレード照焼 なすと挽肉の炒め煮 きんとん 		A 御飯(180g) 味噌汁(ナス・アサリ) 魚の生姜焼(メルルーサ) 車麩の炒り煮 春雨サラダ	B 豚玉丼 味噌汁(ナス・アサリ) ・ 車麩の炒り煮 春雨サラダ
1 日 合 計	kcal 1815.66	1831.91 kcal	kcal 1787.14	1867.2 kcal	kcal 1803.1	kcal	kcal 1778.74	kcal	kcal 1799.58	kcal	kcal 1806.73	kcal	kcal 1792.89	1853 kcal
	蛋白質 66.14	63.55 g	蛋白質 70.11	68.4 g	蛋白質 75.81	g	蛋白質 72.54	g	蛋白質 65.55	g	蛋白質 67.43	g	蛋白質 67.04	70.33 g
	脂質 44.39	46.61 g	脂質 50.91	52.72 g	脂質 53.21	g	脂質 53.9	g	脂質 53.3	g	脂質 50.46	g	脂質 49.71	54.28 g
	炭水化物 301.74	302.37 g	炭水化物 280.16	298.02 g	炭水化物 275.17	g	炭水化物 270.74	g	炭水化物 283.02	g	炭水化物 289.13	g	炭水化物 285.67	287.69 g
	食塩相当 6.74	6.75 g	食塩相当 7.51	6.97 g	食塩相当 6.75	g	食塩相当 5.98	g	食塩相当 6.87	g	食塩相当 6.66	g	食塩相当 6.77	6.84 g

備考

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。