



予定献立一覧表

令和8年5月27日 ~ 令和8年6月2日+A4:AC1【常食】

	5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)		5月30日(土)		5月31日(日)		6月1日(月)		6月2日(火)	
朝	御飯(180g) 味噌汁(高野・葱) ハンパンの煮物 玉葱のソテー 味付けのり 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(麩・オクラ) チキンボール煮 白菜とサツマ揚の煮浸し ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス・里芋) 豆腐のみぞれあん 華風和え 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・葉) 厚焼卵 キャベツの和風炒め ふりかけ ヨーグルト 		御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 魚の塩焼(サハ) ホウレン草の中華炒め 味付けのり 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・エノキ) 炒り豆腐 白菜の炒り煮 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(里芋・油揚げ) 納豆 インゲンと竹輪の炒め煮 味付けのり 牛乳200 	
昼	A 御飯(180g) 魚の蒲焼(アジ) ガンモと冬瓜の炒り煮 カリフラワーのサラダ セリ60(オレンジ)	B パンシチュー カリフラワーのサラダ セリ60(オレンジ)	「いわて減塩・適塩の日」 御飯(180g) 豚肉のカレー風味 茄子炒め カブの甘酢 バナナ・洋梨缶 		御飯(180g) 鶏肉のくわ焼 白菜の中華炒め モヤシのポン酢和え チョコバナナ		御飯(180g) 豚肉の葱味噌焼 切干の胡麻炒め スパゲッティサラダ パイン・オレンジ 		御飯(180g) 親子煮 小松菜とコーンのソテー ササミと大根の和え物 フルーツポンチ		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 胡瓜とカブの甘酢漬 バナナ・黄桃缶 		御飯(180g) 魚のタルタルソース焼(メルルーサ) 菜花の炒り煮 白菜のポン酢和え オレンジ・白桃缶	
夕	御飯(180g) すまし汁(豆腐) 鶏肉のチャーシュー風 マカロニのコンソメソテー モヤシと胡瓜の酢の物		A 御飯(180g) 味噌汁(青菜・エノキ) 魚の菜味焼(サハ) ジャガイモと挽肉の炒め煮 ブロッコリーのゴマドレ和え	B 醤油ラーメン シューマイ(2個) ジャガイモと挽肉の炒め煮 ブロッコリーのゴマドレ和え	御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・玉葱) 魚のオーロラソース焼(サワラ) 高野豆腐の炒り煮 小松菜の中華サラダ		御飯(180g) 味噌汁(ナメコ・青菜) 魚の卵マヨネーズ焼(タラ) 里芋のそぼろ炒り煮 白菜とカニの酢の物 		御飯(180g) 味噌汁(ナス・麩) 麻婆豆腐 カリフラワーの炒め オクラの和え物 		御飯(180g) 味噌汁(アサリ・高野) 魚の蒲焼(サハ) 冬瓜のエビあんかけ 華風和え		A 御飯(180g) 味噌汁(フリ大根) 豚肉のレモン醤油焼 南瓜のバター煮 小松菜の和え物	B とろろそば(冷) シューマイ(2個) ・ 南瓜のバター煮 小松菜の和え物
1日合計	kcal 1792.56	1805.88 kcal	kcal 1776.1	1792.67 kcal	kcal 1776.71	kcal	kcal 1807.34	kcal	kcal 1772.13	kcal	kcal 1794.72	kcal	kcal 1747.76	1783.44 kcal
	蛋白質 66.21	84.4 g	蛋白質 69.79	74.92 g	蛋白質 69.79	g	蛋白質 72.16	g	蛋白質 72.8	g	蛋白質 70.55	g	蛋白質 71.24	72.13 g
	脂質 52.3	54.66 g	脂質 49.16	49.81 g	脂質 53.4	g	脂質 47.36	g	脂質 53.73	g	脂質 50.51	g	脂質 47.55	46.39 g
	炭水化物 281.56	278.05 g	炭水化物 282.1	271.79 g	炭水化物 270.49	g	炭水化物 288.91	g	炭水化物 266.29	g	炭水化物 285.54	g	炭水化物 275.87	282.44 g
	食塩相当 6.77	6.6 g	食塩相当 6.94	7.66 g	食塩相当 6.75	g	食塩相当 8.33	g	食塩相当 6.78	g	食塩相当 6.64	g	食塩相当 5.93	6.35 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 6月 3日 ~ 令和 8年 6月 9日

【常食】

	6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)		6月6日(土)		6月7日(日)		6月8日(月)		6月9日(火)								
朝	御飯(180g) 味噌汁(ナス・玉葱) いわしの甘露煮 青梗菜の和え物 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・油揚) かに豆腐 白菜の炒め物 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 海老団子のコンソメ煮 インゲンのサラダ ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・ナス) ミートボール ほうれん草とハムの炒め物 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(小松菜・エノキ) 豆腐と野菜の旨煮 キャベツのナムル ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・麩) ハンパンの煮物 青梗菜と油揚の炒り煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(青菜・油揚) オムレツ インゲンの炒め煮 ふりかけ 牛乳200								
昼	御飯(180g) 鶏肉のオーロラソース焼 キャベツの和風ソテー ワカメの酢の物 フルーツヨーグルト		『歯と口の健康週間』 御飯(180g) 白身魚のガーリックソテー 切干大根とアサリの炒り煮 カリフラワーのマリネ リンゴゼリー(歯と口の健康週間)		御飯(180g) 魚の柚子照焼(サワラ) 鶏肉と大根の炒り煮 ゆかり和え バナナ・洋梨缶		御飯(180g) 魚の生姜焼(フリ) 白菜の中華炒め カブの甘酢 いちごバナナアロ		御飯(180g) 豚肉の香味焼 高野豆腐の炒り煮 マヨかけ パイン・オレンジ		御飯(180g) 魚の味噌煮(サハ) 里芋のそぼろ炒り煮 モヤシの和え物 ぶどうゼリー		御飯(180g) 豚肉の甘酢炒め キャベツのあさり炒め カリフラワーのマリネ バナナ・黄桃缶								
夕	A	B	A	B	御飯(180g) すまし汁(豆腐) 鶏肉のピザ焼 なすの炒り煮 ピーマンサラダ	御飯(180g) 味噌汁(里芋・麩) ハンバーグ(ソース) 小松菜とキノコの煮物 青梗菜の胡麻和え	御飯(180g) 味噌汁(オクラ・トロコロンブ) 魚の照り焼(アジ) さつま芋の小倉煮 辛子和え	御飯(180g) すまし汁(花麩) 鶏肉のチーズ焼 ジャガ芋のクリーム煮 春雨の酢の物	御飯(180g) 味噌汁(カブ・高野) 魚の胡麻しそ焼(メルルサ) 車麩の炒り煮 白菜とカニの酢の物	味噌ラーメン 餃子(2個) 車麩の炒り煮 白菜とカニの酢の物											
	御飯(180g) すまし汁(花麩) 魚の胡麻しそ焼(アジ) もやしの炒り煮 きんとん	焼うどん もやしの炒り煮 きんとん	御飯(180g) 味噌汁(ナス・麩) 焼肉 生揚げの生姜炒め ブロッコリーとササミのサラダ	スパゲティ ポリタン 生揚げの生姜炒め ブロッコリーとササミのサラダ																	
1 日 合 計	kcal	1777.9	1837.95	kcal	1794.79	1761.7	kcal	1750.92	kcal	1818.97	kcal	1775.62	kcal	1801.58	kcal	1763.69	1796.32	kcal	1796.32	1796.32	
	蛋白質	67.96	69.39	g	蛋白質	72.62	68.39	g	蛋白質	70.29	g	蛋白質	73.03	g	蛋白質	67.5	g	蛋白質	62.86	61.56	g
	脂質	44.34	41.89	g	脂質	53.82	51.91	g	脂質	46.46	g	脂質	53.97	g	脂質	48.78	g	脂質	48.72	53.69	g
	炭水化物	291.39	308.07	g	炭水化物	272.15	272	g	炭水化物	280.51	g	炭水化物	286.92	g	炭水化物	293.39	g	炭水化物	283.7	276.74	g
	食塩相当	6.13	7.07	g	食塩相当	6.41	6.33	g	食塩相当	6.76	g	食塩相当	6.77	g	食塩相当	6.75	g	食塩相当	5.82	6.2	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。