

# 予定献立一覧表

令和 8年 5月16日 ~ 令和 8年 5月22日

【 常食1800 】

		5月16日(土)		5月17日(日)		5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)							
朝		御飯(180g) 味噌汁(小松菜) 栄養豆腐(温) 野菜炒め 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(玉葱・大根) 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のお浸し しば漬 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・麩) 目玉焼 ツナとチンゲンサイ炒め物 梅干し 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(大根・人参) 豆乳がんモの煮物 インゲンの和え物 鯛味噌 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス・麩) 温泉卵 白菜の信田煮 梅びしお 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(玉葱・人参) シューマイ 小松菜の炒め煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(大根・キャベツ) スクランブルエッグ ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳200							
		御飯(180g) 豚肉の生姜炒め レタスサラダ フルーツ・バナナ		御飯(180g) 魚のチーズ味噌マヨ焼(メルルーサ) ブロッコリーサラダ フルーツ・オレンジ		御飯(180g) 赤魚の粕煮 小松菜のソテー フルーツ・バナナ		御飯(180g) 魚のタルタルソース焼(メルルーサ) レタスとクラゲのサラダ フルーツ・パイン		御飯(180g) 鶏肉のマーマレード 照焼 大根のサラダ みかんゼリー		わかめ御飯 豚汁 大根のサラダ みかんゼリー		御飯(180g) 魚のムニエル・トマトソース(メルルーサ) モヤシの和え物 フルーツ・バナナ		坦々麺 モヤシの和え物 フルーツ・バナナ		パン・黒糖ロール シーフードクリーム シュー 白菜のサラダ ゼリー(ライチ)			
昼		御飯(180g) すまし汁(ハンペン・長ねぎ) 魚の南部焼(フリ) きんぴらレンコン オクラ和え		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・万葱) チキンソテー・マスタートソース クリーム煮 キュウリの酢の物		御飯(180g) 味噌汁(長葱・ミツハ) 豚肉のカレー風味炒め ひじき金平ごぼう 大根の和風マヨソースかけ		御飯(180g) 味噌汁(小松菜・万葱) 豆腐の肉味噌あん 冬瓜の炒め煮 ほうれん草の生姜浸し		御飯(180g) 味噌汁(カブ) 赤魚の生姜煮 さつまいものバター煮 オクラの和え物		御飯(180g) 味噌汁(カブ) 牛皿 さつまいものバター煮 オクラの和え物		御飯(180g) 味噌汁(高野・長葱) 鶏肉の照焼 春雨炒め ブロッコリートマトサラダ		御飯(180g) 味噌汁(高野・長葱) 真鱈の西京焼 春雨炒め ブロッコリーのサラダ		御飯(180g) 味噌汁(麩・ワカメ) フリの照焼 じゃが芋甘辛煮 オクラのボン酢和え		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・ワカメ) 牛肉と卵の甘辛煮 じゃが芋甘辛煮 オクラのボン酢和え	
		kcal 1787 水分 1178.44 蛋白質 69.21 脂質 53.67 食塩相当 6.79	kcal 水分 1159.8 蛋白質 68.45 脂質 45.68 食塩相当 6.9	kcal 1734.71 水分 1159.8 蛋白質 68.45 脂質 45.68 食塩相当 6.9	kcal 水分 1173.16 蛋白質 70.22 脂質 51.62 食塩相当 7.1	kcal 1800.59 水分 1173.16 蛋白質 70.22 脂質 51.62 食塩相当 7.1	kcal 水分 1263.03 蛋白質 70.99 脂質 48.16 食塩相当 7	kcal 1749.33 水分 1263.03 蛋白質 70.99 脂質 48.16 食塩相当 7	kcal 1777.84 水分 1116.59 蛋白質 68.17 脂質 45.8 食塩相当 6.88	1821.82 kcal 水分 1104.08 蛋白質 68.5 脂質 54.03 食塩相当 6.91	kcal 1758.32 水分 1164.69 蛋白質 68.98 脂質 49.4 食塩相当 6.9	1723.41 kcal 水分 1171.22 蛋白質 69.3 脂質 47.44 食塩相当 6.78	kcal 1736.4 水分 1109.8 蛋白質 71.33 脂質 49.05 食塩相当 6.76	1716.24 kcal 水分 1088.13 蛋白質 75.57 脂質 46.36 食塩相当 7.36							
1 日 合 計																					
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。 特別メニューはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。 なお、食種によっては選択できない場合がございます。 安全のため、グレープフルーツはお出しておりません。予めご了承ください。																				