

予定献立一覧表

令和 8年 5月23日 ~ 令和 8年 5月29日

【 常食1800 】

		5月23日(土)		5月24日(日)		5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)							
朝		御飯(180g) 味噌汁(チンゲン菜) 温奴 玉ネギのソテー さくら漬 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(長葱・キャベツ) いわしの柚子味噌煮 野菜炒め 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス・大葉) 豆乳がんモの煮物 人参ドレ和え ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(小松菜) 納豆 付ねぎ 大根のソテー 漬物 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(三葉・キャベツ) 目玉焼 白菜のお浸し 五目煮豆 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(インゲン) 魚の梅煮(イワシ) カブドレ和え ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(白菜・麩) 豆腐のカニあんかけ もやしの和え物 のりの佃煮 牛乳200							
		御飯(180g) 魚の生姜焼(サハ) 大根の和風サラダ フルーツ・オレンジ		カレーライス ・ レタスのサラダ フルーツポンチ		【いわて減塩・適塩の日】 麦御飯(180g) 蒸魚のムニエルおろしソース(カレー) 根菜のサラダ フルーツ・バナナ		御飯(180g) 鶏肉のオーロラソースかけ ブロッコリーのサラダ セリ(ピーチ)		御飯(180g) 魚のパン粉焼(メル) カリフラワーサラダ フルーツ・バナナ		御飯(180g) 鶏肉のヒカタ キャベツとコーンのサラダ フルーツ・パインアップル		御飯(180g) ふくさ卵焼 レタスと切干のサラダ フルーツセリ		グラタン風トースト ・ レタスと切干のサラダ ・ ジョア					
昼		御飯(180g) 味噌汁(ミツバ・白菜) 豚肉とふきの煮物 里芋の炒め煮 もやしの和え物		御飯(180g) 味噌汁(オクラ) えび玉あんかけ マカロニのトマト煮 ほうれん草のピーナッツ和え		御飯(180g) 味噌汁(豆腐) 豚肉の塩炒め すき昆布の煮物 胡瓜の梅風味		御飯(180g) 味噌汁(大葉) 魚の柚庵焼き(サハ) さつま芋の煮物 茄子のおかか和え		御飯(180g) 味噌汁(大根・万葱) 麻婆豆腐 南瓜の小豆かけ くるみ和え		御飯(180g) 味噌汁(大根・万葱) ホークステーキガーリックソース 南瓜の小豆かけ くるみ和え		御飯(180g) 味噌汁(豆腐・ワカメ) 魚のしそ焼(アジ) チンゲン菜の炒め物 オクラのボン酢和え		御飯(180g) 味噌汁(豆腐・ワカメ) 野菜たっぷり豚肉のキムチ炒め チンゲン菜の炒め物 オクラのボン酢和え		御飯(180g) 味噌汁(ホウレン草・万葱) 魚の照焼(サハ) じゃが芋千切り炒め 蒸なすの胡麻だれ		御飯(180g) 味噌汁(ホウレン草・万葱) タンドリーチキン風 オニオンリング添え じゃが芋千切り炒め 蒸なすの胡麻だれ	
		御飯(180g) 味噌汁(ミツバ・白菜) 豚肉とふきの煮物 里芋の炒め煮 もやしの和え物		御飯(180g) 味噌汁(オクラ) えび玉あんかけ マカロニのトマト煮 ほうれん草のピーナッツ和え		御飯(180g) 味噌汁(豆腐) 豚肉の塩炒め すき昆布の煮物 胡瓜の梅風味		御飯(180g) 味噌汁(大葉) 魚の柚庵焼き(サハ) さつま芋の煮物 茄子のおかか和え		御飯(180g) 味噌汁(大根・万葱) 麻婆豆腐 南瓜の小豆かけ くるみ and え		御飯(180g) 味噌汁(大根・万葱) ホークステーキガーリックソース 南瓜の小豆かけ くるみ and え		御飯(180g) 味噌汁(豆腐・ワカメ) 魚のしそ焼(アジ) チンゲン菜の炒め物 オクラのボン酢 and え		御飯(180g) 味噌汁(豆腐・ワカメ) 野菜たっぷり豚肉のキムチ炒め チンゲン菜の炒め物 オクラのボン酢 and え		御飯(180g) 味噌汁(ホウレン草・万葱) 魚の照焼(サハ) じゃが芋千切り炒め 蒸なすの胡麻だれ		御飯(180g) 味噌汁(ホウレン草・万葱) タンドリーチキン風 オニオンリング添え じゃが芋千切り炒め 蒸なすの胡麻だれ	
夕		御飯(180g) 味噌汁(ミツバ・白菜) 豚肉とふきの煮物 里芋の炒め煮 もやしの和え物		御飯(180g) 味噌汁(オクラ) えび玉あんかけ マカロニのトマト煮 ほうれん草のピーナッツ和え		御飯(180g) 味噌汁(豆腐) 豚肉の塩炒め すき昆布の煮物 胡瓜の梅風味		御飯(180g) 味噌汁(大葉) 魚の柚庵焼き(サハ) さつま芋の煮物 茄子のおかか和え		御飯(180g) 味噌汁(大根・万葱) 麻婆豆腐 南瓜の小豆かけ くるみ and え		御飯(180g) 味噌汁(大根・万葱) ホークステーキガーリックソース 南瓜の小豆かけ くるみ and え		御飯(180g) 味噌汁(豆腐・ワカメ) 魚のしそ焼(アジ) チンゲン菜の炒め物 オクラのボン酢 and え		御飯(180g) 味噌汁(豆腐・ワカメ) 野菜たっぷり豚肉のキムチ炒め チンゲン菜の炒め物 オクラのボン酢 and え		御飯(180g) 味噌汁(ホウレン草・万葱) 魚の照焼(サハ) じゃが芋千切り炒め 蒸なすの胡麻だれ		御飯(180g) 味噌汁(ホウレン草・万葱) タンドリーチキン風 オニオンリング添え じゃが芋千切り炒め 蒸なすの胡麻だれ	
		御飯(180g) 味噌汁(ミツバ・白菜) 豚肉とふきの煮物 里芋の炒め煮 もやしの和え物		御飯(180g) 味噌汁(オクラ) えび玉あんかけ マカロニのトマト煮 ほうれん草のピーナッツ和え		御飯(180g) 味噌汁(豆腐) 豚肉の塩炒め すき昆布の煮物 胡瓜の梅風味		御飯(180g) 味噌汁(大葉) 魚の柚庵焼き(サハ) さつま芋の煮物 茄子のおかか和え		御飯(180g) 味噌汁(大根・万葱) 麻婆豆腐 南瓜の小豆かけ くるみ and え		御飯(180g) 味噌汁(大根・万葱) ホークステーキガーリックソース 南瓜の小豆かけ くるみ and え		御飯(180g) 味噌汁(豆腐・ワカメ) 魚のしそ焼(アジ) チンゲン菜の炒め物 オクラのボン酢 and え		御飯(180g) 味噌汁(豆腐・ワカメ) 野菜たっぷり豚肉のキムチ炒め チンゲン菜の炒め物 オクラのボン酢 and え		御飯(180g) 味噌汁(ホウレン草・万葱) 魚の照焼(サハ) じゃが芋千切り炒め 蒸なすの胡麻だれ		御飯(180g) 味噌汁(ホウレン草・万葱) タンドリーチキン風 オニオンリング添え じゃが芋千切り炒め 蒸なすの胡麻だれ	
日 合 計	kcal	1735.56	kcal	1845.9	kcal	1822.41	kcal	1747.04	kcal	1817.32	1798.2	kcal	1809.48	1758.79	kcal	1759.85	1720.12	kcal			
	水分	1260.23	g	1189.05	g	1156.43	g	1099.4	g	1235.86	1168.86	g	1146.86	1175.71	g	1226.65	1145.4	g			
蛋白質	68.53	g	68.51	g	72.08	g	68.9	g	68.91	70.71	g	77.75	76.98	g	72.45	71.76	g				
脂質	50.17	g	51.3	g	51.38	g	48.61	g	46.19	45.75	g	53.78	53.51	g	46.76	50.31	g				
食塩相当	6.86	g	7.39	g	6.81	g	6.9	g	6.82	6.83	g	7.32	6.78	g	7	7.19	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。
 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。