

予定献立一覧表

令和 8年 5月30日 ~ 令和 8年 6月 5日

【 常食1800 】

		5月30日(土)		5月31日(日)		6月 1日(月)		6月 2日(火)		6月 3日(水)		6月 4日(木)		6月 5日(金)				
朝		御飯(180g) 味噌汁(玉葱・インゲン) 肉詰めいなりの煮物 小松菜のお浸し 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・麩) 温奴 アスパラサラダ しば漬 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(玉葱・青菜) 温泉卵 キャベツの塩炒め 五目煮豆 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(人参・大葉) 魚の梅煮(イワシ) もやしの和え物 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(長葱・青菜) スクランブルエッグ 玉ねぎのおかか和え 鯛味噌 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(大根・キヌサヤ) 納豆 付ねぎ チンゲン菜のソテー のりの佃煮 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(オクラ) 寄せ湯葉ケンチン薄くず煮 キャベツの中華和え さくら漬 牛乳200				
		御飯(180g) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 白菜の和風サラダ フルーツ・パインアップル		御飯(180g) 魚のムニエル・タルタルソース(タラ) 根菜の煮物 フルーツ・バナナ		御飯(180g) カレイの照り焼 インゲンと高野豆腐の煮物 ピーチゼリー		御飯(180g) 豚肉の味噌煮 大根の酢の物 フルーツ・バナナ		A	B	A	B	A	B			
昼		御飯(180g) 煮魚(赤魚) ゼンマイのナムル フルーツ・パインアップル		御飯(180g) 親子丼 ゼンマイのナムル フルーツ・パインアップル		御飯(180g) 煮魚(赤魚) ゼンマイのナムル フルーツ・パインアップル		御飯(180g) 親子丼 ゼンマイのナムル フルーツ・パインアップル		御飯(180g) スペイン風オムレツ 白菜の和風サラダ プリン		冷やしとろろ月見 うどん 白菜の和風サラダ プリン		御飯(180g) 魚のバター醤油煮 (メルルサ) カリフラワーのマリネ フルーツ・バナナ				
		御飯(180g) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 白菜の和風サラダ フルーツ・パインアップル		御飯(180g) 魚のムニエル・タルタルソース(タラ) 根菜の煮物 フルーツ・バナナ		御飯(180g) カレイの照り焼 インゲンと高野豆腐の煮物 ピーチゼリー		御飯(180g) 豚肉の味噌煮 大根の酢の物 フルーツ・バナナ		A	B	A	B	A	B			
夕		御飯(180g) 味噌汁(大根・油揚げ) 魚の南部焼(カレイ) マカロニのクリーム煮 チンゲン菜の磯和え		御飯(180g) すまし汁(長葱・オクラ) 鶏肉の味噌焼 すき昆布の炒り煮 人参トシ和え		御飯(180g) 味噌汁(ナメコ) 鶏肉の生姜焼き じゃが芋の炒め煮 ゴマ和え		御飯(180g) 味噌汁(ナス・玉麩) 魚のチーズパン粉焼き(ホキ) たけのこのバターソテー 南瓜のサラダ		A	B	A	B	A	B			
		御飯(180g) 味噌汁(大根・油揚げ) 魚の南部焼(カレイ) マカロニのクリーム煮 チンゲン菜の磯和え		御飯(180g) すまし汁(長葱・オクラ) 鶏肉の味噌焼 すき昆布の炒り煮 人参トシ和え		御飯(180g) 味噌汁(ナメコ) 鶏肉の生姜焼き じゃが芋の炒め煮 ゴマ和え		御飯(180g) 味噌汁(ナス・玉麩) 魚のチーズパン粉焼き(ホキ) たけのこのバターソテー 南瓜のサラダ		A	B	A	B	A	B			
1 日 合 計	kcal	1760.72	kcal	1720.27	kcal	1761.41	kcal	1731.67	kcal	1731.64	1776.19	kcal	1737.77	1750.98	kcal	1779.95	1742.08	kcal
	水分	1141.37	g	1166.06	g	1095.08	g	1120.11	g	1111.34	1145.21	g	1180.93	1169.37	g	1221.82	1031.74	g
	蛋白質	70.23	g	69.88	g	72.7	g	70.09	g	68.84	70.08	g	68.51	73.3	g	72.6	70.41	g
	脂質	49.68	g	47.81	g	48.99	g	47.69	g	47.33	51.25	g	47.99	52.92	g	47.72	53.97	g
	食塩相当	6.85	g	6.83	g	7.02	g	6.84	g	6.82	6.83	g	6.83	7.41	g	6.98	7.32	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。