

予定献立一覧表

令和 8年 5月 9日 ~ 令和 8年 5月 15日

【 常食1800 】

		5月9日(土)		5月10日(日)		5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)							
朝		御飯(180g) 味噌汁(青菜・大根) 豆乳がんと煮物 インゲンのおかか和え 梅干し 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス・玉葱) 豆腐のかき玉あんかけ オクラのポン酢かけ のりの佃煮 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(大根・ほうれん草) 温泉卵 人参のドレ和え 鯛味噌 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス) 魚ルーク 冬瓜の煮物 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・ミツハ) 豆腐シューマイ ブロッコリートレ和え のりの佃煮 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(白菜) 納豆 付ねぎ 玉ネギのソテー 昆布佃煮 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(玉葱・ミツハ) 魚の梅煮(イワシ) 青菜のお浸し ふりかけ 牛乳200							
		御飯(180g) 魚の漬け焼(フリ) モヤシのナムル フルーツ・バナナ		御飯(180g) 豚肉の野菜炒め ホウレン草のごま和え フルーツ・オレンジ		御飯(180g) 魚の蒲焼(サハ) 野菜のコンソメ煮 フルーツ・パインアップル		御飯(180g) 豚肉とピーマンの中華炒め モヤシサラダ セリ(ピーチ)		御飯(180g) 鶏肉のスタミナ焼 お浸し フルーツ・バナナ		御飯(180g) えび玉あんかけ カリフラワーのサラダ フルーツ・パインアップル		御飯(180g) 鶏肉のケチャップ焼き モヤシのサラダ レモンセリ		サンドパン(たまご・ツナサラダ) モヤシのサラダ ジョア					
昼		御飯(180g) 味噌汁(白菜・万能葱) チキンステーキおろしソース 野菜炒め カリフラワーのオーロラソースかけ		御飯(180g) 味噌汁(チンゲン菜) 魚のパン粉焼き じゃがバター レタスサラダ		御飯(180g) 味噌汁(長葱・大葉) 鶏肉の梅焼 小松菜の炒め煮 マカロニサラダ		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) 魚の漬け焼(フリ) 里芋の炒め煮 白菜の中華和え		御飯(180g) すまし汁(卵・長葱) 魚のみりん焼(サハ) じゃが芋の甘辛炒め 大根のサラダ		御飯(180g) すまし汁(卵・長葱) すき焼き風煮 じゃが芋の甘辛炒め 大根のサラダ		御飯(180g) 味噌汁(小松菜・高野) チキンのクリーム煮 キャベツのエビ炒め さつま芋のマッシュ		御飯(180g) 味噌汁(小松菜・高野) 鮭のムニエル・レモンタルソース キャベツのエビ炒め さつま芋のマッシュ		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) 魚のハーブマヨネーズ焼(カレイ) 茄子の和風ソテー ほうれん草のポン酢和え		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) カレーコロッケ/ヒレカツ 茄子の和風ソテー ほうれん草のポン酢和え	
		御飯(180g) 味噌汁(白菜・万能葱) チキンステーキおろしソース 野菜炒め カリフラワーのオーロラソースかけ		御飯(180g) 味噌汁(チンゲン菜) 魚のパン粉焼き じゃがバター レタスサラダ		御飯(180g) 味噌汁(長葱・大葉) 鶏肉の梅焼 小松菜の炒め煮 マカロニサラダ		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) 魚の漬け焼(フリ) 里芋の炒め煮 白菜の中華和え		御飯(180g) すまし汁(卵・長葱) 魚のみりん焼(サハ) じゃが芋の甘辛炒め 大根のサラダ		御飯(180g) すまし汁(卵・長葱) すき焼き風煮 じゃが芋の甘辛炒め 大根のサラダ		御飯(180g) 味噌汁(小松菜・高野) チキンのクリーム煮 キャベツのエビ炒め さつま芋のマッシュ		御飯(180g) 味噌汁(小松菜・高野) 鮭のムニエル・レモンタルソース キャベツのエビ炒め さつま芋のマッシュ		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) 魚のハーブマヨネーズ焼(カレイ) 茄子の和風ソテー ほうれん草のポン酢和え		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) カレーコロッケ/ヒレカツ 茄子の和風ソテー ほうれん草のポン酢和え	
夕		御飯(180g) 味噌汁(白菜・万能葱) チキンステーキおろしソース 野菜炒め カリフラワーのオーロラソースかけ		御飯(180g) 味噌汁(チンゲン菜) 魚のパン粉焼き じゃがバター レタスサラダ		御飯(180g) 味噌汁(長葱・大葉) 鶏肉の梅焼 小松菜の炒め煮 マカロニサラダ		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) 魚の漬け焼(フリ) 里芋の炒め煮 白菜の中華和え		御飯(180g) すまし汁(卵・長葱) 魚のみりん焼(サハ) じゃが芋の甘辛炒め 大根のサラダ		御飯(180g) すまし汁(卵・長葱) すき焼き風煮 じゃが芋の甘辛炒め 大根のサラダ		御飯(180g) 味噌汁(小松菜・高野) チキンのクリーム煮 キャベツのエビ炒め さつま芋のマッシュ		御飯(180g) 味噌汁(小松菜・高野) 鮭のムニエル・レモンタルソース キャベツのエビ炒め さつま芋のマッシュ		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) 魚のハーブマヨネーズ焼(カレイ) 茄子の和風ソテー ほうれん草のポン酢和え		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) カレーコロッケ/ヒレカツ 茄子の和風ソテー ほうれん草のポン酢和え	
		御飯(180g) 味噌汁(白菜・万能葱) チキンステーキおろしソース 野菜炒め カリフラワーのオーロラソースかけ		御飯(180g) 味噌汁(チンゲン菜) 魚のパン粉焼き じゃがバター レタスサラダ		御飯(180g) 味噌汁(長葱・大葉) 鶏肉の梅焼 小松菜の炒め煮 マカロニサラダ		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) 魚の漬け焼(フリ) 里芋の炒め煮 白菜の中華和え		御飯(180g) すまし汁(卵・長葱) 魚のみりん焼(サハ) じゃが芋の甘辛炒め 大根のサラダ		御飯(180g) すまし汁(卵・長葱) すき焼き風煮 じゃが芋の甘辛炒め 大根のサラダ		御飯(180g) 味噌汁(小松菜・高野) チキンのクリーム煮 キャベツのエビ炒め さつま芋のマッシュ		御飯(180g) 味噌汁(小松菜・高野) 鮭のムニエル・レモンタルソース キャベツのエビ炒め さつま芋のマッシュ		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) 魚のハーブマヨネーズ焼(カレイ) 茄子の和風ソテー ほうれん草のポン酢和え		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) カレーコロッケ/ヒレカツ 茄子の和風ソテー ほうれん草のポン酢和え	
日 合 計	kcal	1746.06	kcal	1754.61	kcal	1763.06	kcal	1765.43	kcal	1761.36	1812.57 kcal	kcal	1819.55	1873.73 kcal	kcal	1759.07	1754.06 kcal				
	水分	1115.69 g	水分	1220.4 g	水分	1106.38 g	水分	1123.55 g	水分	1137.26 g	1290.46 g	水分	1209.41 g	1129.04 g	水分	1154.95 g	1025.42 g				
蛋白質	67.64 g	蛋白質	72.78 g	蛋白質	70.36 g	蛋白質	73.02 g	蛋白質	68.27 g	69.68 g	蛋白質	71.61 g	76.65 g	蛋白質	73.88 g	69.08 g					
脂質	53.65 g	脂質	49.24 g	脂質	50.64 g	脂質	46.13 g	脂質	50.04 g	50.5 g	脂質	47.39 g	53.22 g	脂質	47.79 g	51 g					
食塩相当	6.88 g	食塩相当	6.87 g	食塩相当	6.91 g	食塩相当	6.97 g	食塩相当	6.91 g	6.8 g	食塩相当	6.99 g	7.26 g	食塩相当	6.86 g	6.98 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。
 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。