

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和8年5月10日～令和8年5月16日

	5/10(日)	5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)	5/16(土)
朝	クワッパン ミニクリームパン ミネストローネ ウインナーソテー 大根のマリネ ヤクルト	御飯 みそ汁 たまご豆腐 なすの そぼろみそ炒め ふりかけ ジョア	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b千草焼き ほうれん草の しらす和え 味のりのり ヤクルト	御飯 みそ汁 ちくわのきんぴら風 白菜とわかめの 酢の物 のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 角天の煮物 しらすおろし 味のりのり ヤクルト	御飯 みそ汁 だし巻き卵 いんげんの くるみ和え 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも ほうれん草のツ和え ふりかけ ヤクルト
	エネルギー 550 kcal たんぱく質 13.3 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.1 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 23.5 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.3 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.9 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 2.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 18.7 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 2.5 g
昼	三色丼 金平れんこん 白菜の塩昆布和え みそ汁	五目あんかけラーメン 御飯 ぜんまいの炒り煮 もやしと ピーマンのナムル	菜飯 さわらの煮付け 厚揚げの田楽 ブロッコリーと かにかまのツ和え みそ汁	御飯 鶏の唐揚げ ナス薬味ソース カリフラワーの おかか和え チンゲン菜の 中華スープ	カレーライス エリンギと ベーコンの炒め物 野菜サラダ ふくしん漬け	御飯 鶏肉のソテー 玉ねぎソース キャベツの煮浸し 白菜の中華風和え物 みそ汁	御飯 牛肉の柳川風卵とじ じゃがいものきんぴら ブロッコリーとささみの ドレッシング和え 具たくさんみそ汁
	エネルギー 606 kcal たんぱく質 27.0 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 8.9 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 31.9 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 26.2 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 11.4 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 26.6 g 食繊維総量 11.4 g 食塩相当量 4.0 g
夕	御飯 照焼き豆腐ハッパグ 長芋のおかか煮 切干大根の 中華風和え物 みそ汁	御飯 鶏の黒こしょう焼き ブロッコリーと ベーコンの炒め物 ごぼうのごま和え すまし汁	御飯 ポークソテー 和風おろしソース 長芋の煮物 白菜の和え物 みそ汁	麦ごはん 肉団子の照り煮 里芋のみそ煮 春雨マヨネーズ和え すまし汁	御飯 ホキのごま照り焼き 糸昆布の煮物 チンゲン菜のツ和え すまし汁	御飯 ポテトオムレツ デミグラスソース きのこソテー なすのおろしマリネ コンソメスープ	御飯 揚げ出し豆腐 かぼちゃの マヨチーズ焼き 小松菜の和え物 フルーツ
	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.3 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.1 g 食繊維総量 7.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 18.5 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 24.6 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.7 g 食繊維総量 8.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 15.9 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 3.7 g
おやつ	セレクトおやつ	抹茶ワッフル (あんこ)	薄皮まんじゅう	どらやき (抹茶あん)	レモンケーキ	いちごクレープ	キャラメル パンナコッタ
	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 0.8 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.6 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 169 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 61 kcal たんぱく質 0.6 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.1 g

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 8年 5月 17日 ~ 令和 8年 5月 23日

	5/17(日)	5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)	5/23(土)
朝	食パン イチゴジャム パンプキンターツェ オムレツ ピーマンの酢の物 ヤクルト	御飯 みそ汁 目玉焼き 白菜の和え物 ふりかけ カフェオレ	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b金時豆 ちくわの煮物 味付けのり ヤクルト	御飯 みそ汁 五目きんちゃくの 煮物 カリフラワーの オーロラ和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 がんもの煮物 長芋たんざく ふりかけ ヤクルト	ご飯 みそ汁 中華風肉団子 春雨の酢の物 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも オクラのツナ和え ふりかけ ヤクルト
	エネルギー 472 kcal たんぱく質 15.4 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.1 g 食繊維総量 2.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 10.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 14.4 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.6 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.4 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 3.3 g
昼	御飯 鶏のカレー風味焼き 金平ごぼう オクラと ひじきの和え物 すまし汁	《誕生会》 チャーシューめん 御飯 春巻 もやしのナムル ハネシューメロン	御飯 照り焼きハンバーグ 卵豆腐かにあんかけ ほうれん草の 錦糸和え みそ汁	ちらし寿司 小松菜の煮浸し キャベツと ハムの和え物 みそ汁	御飯 チキン南蛮 ふろふき大根 もやしと きゅうりの和え物 わかめスープ	御飯 肉豆腐 白菜の煮浸し もずく酢 ごぼう汁	中華飯 青菜のソテー ポテトサラダ みそ汁
	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.7 g 食繊維総量 9.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 27.9 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 6.5 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 24.6 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 23.9 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.8 g 食繊維総量 8.6 g 食塩相当量 3.8 g
夕	ゆかりご飯 赤魚の西京焼き ほうれん草の バターソテー カリフラワーの 青じそドレッシング和え すまし汁	御飯 えび蒸し団子の チリソースかけ ひじきの煮物 オクラと 長いもの和え物 すまし汁	御飯 豚ニラ炒め かぼちゃの煮物 切干大根のツナ和え すまし汁	御飯 豆腐の 肉野菜みそがけ かんぴょうの煮物 ブロッコリーの コールスローサラダ すまし汁	麦ごはん さばの塩焼き 車心の煮物 チンゲン菜の おかか和え すまし汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 キャベツの カニカマソテー ほうれん草の ドレッシング和え フルーツ	御飯 牛肉とごぼうの 炒め煮 ビーフンの山菜炒め キャベツと コーンの和え物 すまし汁
	エネルギー 419 kcal たんぱく質 25.7 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 17.1 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.9 g 食繊維総量 8.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.3 g 食繊維総量 7.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 33.8 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 25.5 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.8 g 食繊維総量 8.6 g 食塩相当量 2.3 g
おやつ	おにぎり カステラ せんべい	どらやき (カスタード)	原宿ドック (ココアバナナ)	焼プリンタルト	ドームケーキ (カスタード)	バウムクーヘン	オレンジゼリー
	エネルギー 46 94 kcal たんぱく質 0.6 2.1 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.1 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 2.8 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.9 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 24 kcal たんぱく質 0.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g