

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

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 24日 ~ 令和 8年 5月 30日

	5/24(日)	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)	5/30(土)
朝	クワッパン ミニクリームパン ミルクスープ 魚肉ソーセージと 野菜のソテー 白菜の さっぱり錦糸和え ヤクルト	御飯 みそ汁 厚揚げの煮物 チンゲン菜の ドレッシング和え 梅干し ショア	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b昆布豆 水菜のからし和え 味付けのり ヤクルト	御飯 みそ汁 高野豆腐の卵とし 小松菜の和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 しらすおろし ほうれん草のお浸し のりの佃煮 ヤクルト	御飯 みそ汁 卵の花 カリフラワーの おなか梅和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き ブロッコリーの ごまマヨ和え ふりかけ ヤクルト
	エネルギー 442 kcal たんぱく質 11.1 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 14.2 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 9.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 359 kcal たんぱく質 15.5 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.9 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.3 g
昼	御飯 鶏肉和風ステーキ レンコンの甘辛煮 チーズのサラダ みそ汁	牛丼 ほうれん草の煮浸し ブロッコリーのごま和え みそ汁	御飯 豚のみそ漬け焼き さつまいも 切り昆布の煮物 切干大根の 中華風和え物 すまし汁	《セレクトメニュー》 ハートレ(海鮮トマトパスタ)か キノコとベーコンの チーズリゾットと ロールキャベツ ブロッコリーの イタリアンサラダ和え イタリア風オムレツ	御飯 しゃぶしゃぶ風 長芋の白煮 キャベツの和え物 みそ汁	御飯 かに玉あんかけ エビしゅうまい ごぼうの ごまドレ和え サラダ風スープ	御飯 鶏の唐揚げ ピーマンの ベーコン炒め なすのポン酢和え きくらげのスープ
	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.8 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.1 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 989 kcal たんぱく質 38.0 g 食繊維総量 9.0 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 27.6 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 3.1 g
夕	御飯 ゴーヤチャンプルー 切干大根の炒め煮 キャベツと ツナの和え物 中華スープ	御飯 ぶりの竜田揚げ ひじきと 大豆の炒り煮 なすのおろし和え すまし汁	御飯 肉団子の酢豚風 ブロッコリーの 桜えびソテー もやしの 塩こんぶ和え フルーツ	御飯 焼き餃子 マーボー春雨 酢れんこん チンゲン菜の 中華スープ	麦ごはん タンドリーチキン カリフラワーの炒煮 わかめと おくらの和え物 すまし汁	しらすご飯 野菜の豚肉巻きフライ じゃがいもの きんぴら ブロッコリーの さっぱり酢和え すまし汁	御飯 ホキのムニエル もやしとろのり カリフラワーのマリネ クラムチャウダー
	エネルギー 490 kcal たんぱく質 26.4 g 食繊維総量 7.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 30.7 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 14.7 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 17.0 g 食繊維総量 8.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.5 g 食繊維総量 7.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 27.4 g 食繊維総量 9.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 27.0 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 3.0 g
おやつ	セレクトおやつ	たい焼き	蒸しケーキ	ドーナツ	クリームコンフェ	もみじまんじゅう	豆乳ブラマンジェ
	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 96 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 58 kcal たんぱく質 2.8 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.1 g