



献立表



令和8年5月16日～5月22日

	16 (土)	17日 (日)	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
朝	ごはん みそ汁 (あさり) 和風炒り豆腐包み焼き ほうれん草のゆずドレ ふりかけ	ごはん みそ汁 (キャベツ) 厚焼きたまご 春菊のお浸し 漬物	ごはん みそ汁 (ほうれん草) 納豆 冬瓜の煮物 梅びしお	ごはん みそ汁 (豆腐) 茄子の煮物 もやしの和え物 のり佃煮	ごはん みそ汁 (じゃが芋) 青菜の炒め物 キャベツのおかか和え ふりかけ	ごはん みそ汁 (青梗菜) ミートボール柚子卸 なめ茸おろし ふりかけ	ごはん みそ汁 (えのき) 目玉焼き 和風サラダ 鯛みそ
昼	ごはん サワラのみそ焼き 細切り昆布煮 ヨーグルト	ごはん ハンバーグ クリーミーポテト リンゴ缶	焼きそば かき卵スープ ポテトサラダ 洋ナシ缶	ごはん サバの甘辛焼き 白菜の和え物 フルーツカクテル缶	赤飯 (甘納豆) 味噌汁 (なす) 鶏肉のねぎソース フレンチサラダ オレンジゼリー	ハヤシライス チーズ入りサラダ 乳酸菌飲料	ごはん 鶏肉ハーブソテー マカロニと野菜サラダ 杏仁豆腐
おやつ	丸ぼうろ	バームクーヘンチョコ	白あんぱん	ドーナッツ	ケーキ 紅茶	ハーベスト 牛乳	黒糖蒸しパン
夜	ごはん 鶏照り焼き 南瓜のごま煮 長芋胡瓜のサラダ	ごはん 赤魚の煮付け 大豆のきんぴら 春雨の和え物	ごはん 鮭の塩焼き コールスローサラダ 金時豆	ごはん タンドリーチキン 青梗菜の煮浸し おからサラダ	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 冷奴 パイン缶	ごはん あじフライ カブも含め煮 漬物 (はくさい)	ごはん ホキの味噌焼き 里芋の煮物 青菜のサラダ
	エネルギー：1557kcal たんぱく質：59.2g 脂質：33.0g 食塩：6.8g	エネルギー：1723kcal たんぱく質：52.6g 脂質：50.6g 食塩：7.1g	エネルギー：1667kcal たんぱく質：52.1g 脂質：50.6g 食塩：7.1g	エネルギー：1536kcal たんぱく質：54.7g 脂質：45.3g 食塩：9.7g	エネルギー：1763kcal たんぱく質：52.1g 脂質：58.9g 食塩：8.3g	エネルギー：1616kcal たんぱく質：50.1g 脂質：42.6g 食塩：7.2g	エネルギー：1496kcal たんぱく質：54.5g 脂質：28.8g 食塩：7.5g