

週 間 献 立 表（常食）



今週は豪華な献立が盛り沢山です！
春野菜の天ぷらは旬の菜の花を使っています。
旬の食材を食べる事は他の季節と比べ、栄養価も高く、
においや風味をととても感じる事ができ、身体が喜ぶといわれています。
ぜひ皆さんも旬の食材に注目して召上ってみてください！



	5月2日（月）	5月3日（火）	5月4日（水）	5月5日（木）	5月6日（金）	5月7日（土）	5月8日（日）
朝	米飯 味噌汁 オムレツ コンソメ煮 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 大根ごま炒め チーズマヨサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 魚河岸煮 チンゲン菜とツナの和風炒め 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 野菜炒め おろしそ和え 牛乳	米飯 味噌汁 いなりの煮物 オクラわさび和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ 冬瓜の旨煮 梅干 牛乳	米飯 味噌汁 にしん梅煮 ほうれん草とウインナーのソテー ふりかけ 牛乳
	I補給 - 512kcal	I補給 - 531kcal	I補給 - 541kcal	I補給 - 481kcal	I補給 - 485kcal	I補給 - 459kcal	I補給 - 484kcal
昼	きつねそば 野菜コロッケ たくあん和え フルーツ(りんご缶)	《憲法記念日》 たけのこご飯 すまし汁 メバルの菜種焼き キャベツとにらの中華風和え物 ももゼリー	《みどりの日》 米飯 すまし汁 鶏天ぷらと春野菜の天ぷら 天つゆ かぶの吉野煮 うどの酢みそかけ お茶プリン	《こどもの日》 コーンご飯 クリームポタージュ エビフライ&ナポリタン コールスローサラダ フルーツカクテル	米飯 味噌汁 あじの唐揚げ がんもと根菜の炊き合わせ はるさめサラダ フルーツ（パイン缶）	米飯 味噌汁 ポークソテー なすのトマト炒め カニカマサラダ フルーツ（みかん缶）	米飯 味噌汁 鶏肉の和風ムニエル 絹揚げと野菜炒め 青じそサラダ ゆずムース
	I補給 - 523kcal	I補給 - 458kcal	I補給 - 468kcal	I補給 - 543kcal	I補給 - 536kcal	I補給 - 545kcal	I補給 - 457kcal
夕	米飯 かれいの生姜煮 じゃが芋とハム炒め オクラの梅和え	米飯 豚肉のチリソース炒め 小松菜の煮浸し ゆかり和え	米飯 かに玉 いんげんソテー トマトのサラダ	米飯 豚肉の生姜炒め かみなり豆腐 春菊の辛子醤油和え	米飯 鶏肉磯辺焼き さつま芋じゃこ炒め ゆず甘酢	米飯 麻婆豆腐 かにしゅうまい チンゲン菜とホタテの中華サラダ	米飯 赤魚塩麹焼き 白菜あんかけ炒め かぼちゃサラダ
	I補給 - 369kcal	I補給 - 434kcal	I補給 - 450kcal	I補給 - 460kcal	I補給 - 427kcal	I補給 - 494kcal	I補給 - 470kcal
合計	I補給 - 1404kcal 蛋白質 56.3g 食塩 10.7g	I補給 - 1423kcal 蛋白質 57.7g 食塩 6.1g	I補給 - 1459kcal 蛋白質 51.7g 食塩 8.1g	I補給 - 1484kcal 蛋白質 56.5g 食塩 7.6g	I補給 - 1448kcal 蛋白質 57.9g 食塩 7.3g	I補給 - 1498kcal 蛋白質 56.9g 食塩 7.7g	I補給 - 1411kcal 蛋白質 60.1g 食塩 6.9g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	5月2日（月）		5月3日（火）		5月4日（水）		5月5日（木）		5月6日（金）		5月7日（土）		5月8日（日）	
朝	お粥 味噌汁 オムレツ コンソメ煮 のり佃煮 牛乳		お粥 味噌汁 大根ごま炒め チーズマヨサラダ ふりかけ 牛乳		お粥 味噌汁 魚河岸煮 チンゲン菜とツナの和風炒め うめびしお 牛乳		お粥 味噌汁 納豆 野菜炒め おろししそ和え 牛乳		お粥 味噌汁 いなりの煮物 オクラわさび和え ふりかけ 牛乳		お粥 味噌汁 和風スクランブルエッグ 冬瓜の旨煮 うめびしお 牛乳		お粥 味噌汁 にしん梅煮 ほうれん草とウインナーのソテー ふりかけ 牛乳	
	I補給 - 509kcal		I補給 - 531kcal		I補給 - 544kcal		I補給 - 481kcal		I補給 - 485kcal		I補給 - 460kcal		I補給 - 484kcal	
昼	かしわそば コロッケ風ムース 茄子甘味噌和え フルーツ（みかん缶）		《憲法記念日》 きのこ粥 すまし汁 メバルの菜種焼き キャベツの中華風和え物 ももゼリー		《みどりの日》 お粥 すまし汁 チキンボールと野菜炒め かぶの吉野煮 たいみそ お茶プリン		《こどもの日》 コンソメ粥 クリームポタージュ やわらかポークかつ マカロニナポリタン コールスローサラダ フルーツ（マンゴー缶）		お粥 味噌汁 あじのカレー粉焼き がんもと根菜の炊き合わせ のり佃煮 フルーツ（白桃缶）		お粥 味噌汁 つくね（おろしだれ） カニカマサラダ たいみそ フルーツ（みかん缶）		お粥 味噌汁 肉団子味噌煮 青じそサラダ のり佃煮 ゆずムース	
	I補給 - 507kcal		I補給 - 432kcal		I補給 - 434kcal		I補給 - 596kcal		I補給 - 437kcal		I補給 - 556kcal		I補給 - 559kcal	
タ	お粥 かれいの生姜煮 じゃが芋とハム炒め オクラの梅和え		お粥 松風蒸し（チリソース） 小松菜の煮浸し ゆかり和え		お粥 かに玉 いんげんソテー トマトのサラダ		お粥 ハンバーグ（玉葱ソース） かみなり豆腐 春菊の辛子醤油和え		お粥 のし焼き（油淋ソース） さつま芋じゃこ炒め ゆず甘酢		お粥 麻婆豆腐 かにしゅうまい チンゲン菜とホタテの中華サラダ		お粥 赤魚塩麹焼き 白菜あんかけ炒め かぼちゃサラダ	
	I補給 - 368kcal		I補給 - 478kcal		I補給 - 427kcal		I補給 - 547kcal		I補給 - 558kcal		I補給 - 467kcal		I補給 - 460kcal	
合計	I補給 -	1384kcal	I補給 -	1441kcal	I補給 -	1405kcal	I補給 -	1624kcal	I補給 -	1480kcal	I補給 -	1483kcal	I補給 -	1503kcal
	蛋白質	59.8 g	蛋白質	52.8 g	蛋白質	48.1 g	蛋白質	57.2 g	蛋白質	57.7 g	蛋白質	52.6 g	蛋白質	59.5 g
	食塩	10.8 g	食塩	7 g	食塩	7.8 g	食塩	8.4 g	食塩	7.3 g	食塩	8.4 g	食塩	7.6 g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課