



週間献立表（常食）

今週は新潟県の郷土料理が献立に入っています。
赤飯といえば、お祝い事に欠かせないご飯ですね。
華やかなピンク色のご飯は見るからにめでたく、食卓を晴れやかにしますが、
新潟県長岡市は茶色の「しょうゆおこわ」です。
醤油味のおこわで、お祝い事や行事はもちろん日常的に食べられ、
愛されている郷土料理だそうです。



	5月30日（月）	5月31日（火）	6月1日（水）	6月2日（木）	6月3日（金）	6月4日（土）	6月5日（日）
朝	米飯 味噌汁 にしん梅煮 醤油マヨ和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 498kcal	米飯 味噌汁 たまご豆腐 魚肉ソーセージと白菜炒め 漬物 牛乳 I補給 - 446kcal	米飯 味噌汁 ゆばひろ煮 玉葱サラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 509kcal	米飯 味噌汁 納豆 春菊のさっと煮 おろししそ和え 牛乳 I補給 - 478kcal	米飯 味噌汁 チキンボール煮 とろろ芋 煮豆 牛乳 I補給 - 533kcal	米飯 味噌汁 炒り豆腐 ツナマヨサラダ 梅干し 牛乳 I補給 - 517kcal	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ ほうれん草の香味サラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 464kcal
昼	《グルメの旅5月 新潟県》 しょうゆ赤飯 たけのこ汁 車麩の煮物 かきあえなます やわらか大福 I補給 - 511kcal	米飯 味噌汁 トンテキ風ソテー ピーマンときつね炒め 海藻サラダ フルーツ（みかん缶） I補給 - 544kcal	ハヤシライス スープ コールスローサラダ 福神漬け フルーツカクテル I補給 - 494kcal	五目にゆうめん コーンコロケ ひじきサラダ いちごゼリー I補給 - 523kcal	米飯 清し汁 赤魚の西京焼き 切干大根の炒め煮 磯辺和え フルーツ（マンゴー缶） I補給 - 457kcal	米飯 味噌汁 メバルの山椒焼き なすのオイスター炒め 春菊のピーナツ和え 黒糖まんじゅう I補給 - 494kcal	米飯 味噌汁 豚肉ジンギスカン風 がんもの煮物 ドレッシング和え フルーツ（みかん缶） I補給 - 564kcal
夕	米飯 豚肉の生姜炒め いんげんの炒り煮 大根サラダ I補給 - 422kcal	米飯 さわら生姜焼き 冬瓜とつみれ煮 酢味噌和え I補給 - 418kcal	米飯 鶏肉のタルタルソース焼き チンゲン菜の炒め物 ドレッシング和え I補給 - 438kcal	米飯 豆腐の八宝菜風 さつま芋はちみつバター炒め 佃煮 I補給 - 444kcal	米飯 かに玉 回鍋肉 トマトとカリフラワーサラダ I補給 - 457kcal	米飯 和風煮込みハンバーグ 里芋ごまだれかけ オクラお浸し I補給 - 409kcal	米飯 ほっけフライ チンゲン菜の煮浸し 白菜の中華甘酢 I補給 - 437kcal
合計	I補給 - 1431kcal 蛋白質 50.6g 食塩 7g	I補給 - 1408kcal 蛋白質 58.3g 食塩 8.9g	I補給 - 1441kcal 蛋白質 50.6g 食塩 6.5g	I補給 - 1445kcal 蛋白質 52.8g 食塩 10.1g	I補給 - 1447kcal 蛋白質 55.7g 食塩 6.5g	I補給 - 1420kcal 蛋白質 54.8g 食塩 7.6g	I補給 - 1465kcal 蛋白質 58.1g 食塩 7.7g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	5月30日（月）	5月31日（火）	6月1日（水）	6月2日（木）	6月3日（金）	6月4日（土）	6月5日（日）
朝	お粥 味噌汁 にしん梅煮 醤油マヨ和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 498kcal	お粥 味噌汁 たまご豆腐 魚肉ソーセージと白菜炒め のり佃煮 牛乳 I補給 - 461kcal	お粥 味噌汁 ゆばひろ煮 玉葱サラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 509kcal	お粥 味噌汁 納豆 春菊のさっと煮 おろししそ和え 牛乳 I補給 - 478kcal	お粥 味噌汁 チキンボール煮 とろろ芋 煮豆 牛乳 I補給 - 533kcal	お粥 味噌汁 炒り豆腐 ツナマヨサラダ うめびしお 牛乳 I補給 - 518kcal	お粥 味噌汁 スクランブルエッグ ほうれん草の香味サラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 464kcal
昼	《グルメの旅5月 新潟県》 小豆粥 貝沢山汁 かれいの照り焼き 車麩の煮物 くるみ和え 抹茶ムース I補給 - 493kcal	お粥 味噌汁 のし焼き（トンテキ風ソース） かぼちゃサラダ うめびしお フルーツ（みかん缶） I補給 - 576kcal	お粥 スープ ハヤシシチュー コールスローサラダ たいみそ フルーツ（白桃缶） I補給 - 501kcal	五目にゆうめん 青のりポテト いんげんとハムのサラダ いちごゼリー I補給 - 452kcal	お粥 清し汁 赤魚の西京焼き 磯辺和え うめびしお フルーツ（マンゴー缶） I補給 - 382kcal	お粥 味噌汁 メバルの山椒焼き 春菊のピーナツ和え のり佃煮 黒糖ムース I補給 - 442kcal	お粥 味噌汁 肉団子ジジスカン風 がんもの煮物 たいみそ フルーツ（みかん缶） I補給 - 611kcal
夕	お粥 肉団子生姜炒め いんげんの炒り煮 大根サラダ I補給 - 509kcal	お粥 さわら生姜焼き 冬瓜とつみれ煮 酢味噌和え I補給 - 416kcal	お粥 つくね（ゆず醤油あん） チンゲン菜の炒め物 ドレッシング和え I補給 - 539kcal	お粥 豆腐の八宝菜風 さつま芋はちみつバター炒め のり佃煮 I補給 - 427kcal	お粥 かに玉 回鍋肉 トマトとカリフラワーサラダ I補給 - 454kcal	お粥 和風ハンバーグ 里芋ごまだれかけ オクラお浸し I補給 - 525kcal	お粥 ほっけお好み焼き風 チンゲン菜の煮浸し 白菜の中華甘酢 I補給 - 386kcal
合計	I補給 - 1500kcal 蛋白質 61.8g 食塩 7.4g	I補給 - 1453kcal 蛋白質 54.4g 食塩 9g	I補給 - 1549kcal 蛋白質 47.3g 食塩 6.7g	I補給 - 1357kcal 蛋白質 50.1g 食塩 9.4g	I補給 - 1369kcal 蛋白質 53.6g 食塩 6.6g	I補給 - 1485kcal 蛋白質 58.4g 食塩 7.6g	I補給 - 1461kcal 蛋白質 55.6g 食塩 8g

※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