

令和 8年 5月1日 ~ 令和 8年 5月 3日



# 予定献立一覧表



弦巻の家

|                  |  | 5月 1日(金)   |      | 5月 2日(土)  |      | 5月 3日(日)   |      |
|------------------|--|--|------|---|------|--|------|
| 朝                |  | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マーガリン<br>サツマアゲと野菜の炒め物<br>モヤシの胡麻ドレッシング<br>コンソメスープ<br>牛乳 |      | 御飯<br>豆腐のかにあんかけ<br>蒸し鶏のサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ、インゲン)<br>牛乳                       |      | 御飯<br>茄子のそぼろあんかけ<br>オクラのシラス和え<br>味噌汁(えのき茸、葉大根)<br>牛乳             |      |
|                  |  |  |      |   |      |  |      |
| 昼                |  | 御飯<br>鶏肉のガーリックソテー<br>カリフラワーのトマト煮<br>シェルマカロニサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ・パン缶  |      | 御飯<br>白身魚フライ<br>ホウレン草とアサリの煮浸し<br>ブロッコリーのおかか和え<br>味噌汁(大根・人参)<br>フルーツ・黄桃缶 |      | 御飯<br>イタリアンオムレツ<br>ミートボールのコンソメ煮<br>菜の花のサラダ<br>ホタージュ<br>フルーツ・ミカン缶 |      |
|                  |  |  |      |   |      |  |      |
| 夕                |  | 御飯<br>鰹のレモン醤油焼<br>大豆と油揚げの煮物<br>菜の花のお浸し<br>すまし汁(そうめん・麩)                 |      | 御飯<br>豚肉の粒マスタードソース<br>付合せ(青梗菜)<br>ツナトマト煮<br>南瓜のサラダ<br>コンソメスープ           |      | 御飯<br>めばるの生姜煮<br>れんこんきんぴら<br>キュウリのボン酢風味<br>味噌汁(麩・豆腐)             |      |
|                  |  |  |      |   |      |  |      |
| 1<br>日<br>合<br>計 |  | kcal 1478.8  | kcal | kcal 1441.7   | kcal | kcal 1503.6  | kcal |
|                  |  | 水分 766.5 g   |      | 水分 782.7 g  |      | 水分 791.0 g   |      |
|                  |  | 蛋白質 62.7 g   |      | 蛋白質 59.0 g  |      | 蛋白質 60.9 g   |      |
|                  |  | 脂質 50.0 g  |      | 脂質 38.0 g   |      | 脂質 42.8 g  |      |
|                  |  | 食塩相当 7.7 g   |      | 食塩相当 8.1 g  |      | 食塩相当 7.8 g   |      |
| 備考               |  |  |      |   |      |  |      |








# 予定献立一覧表

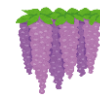
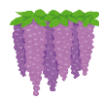


## 弦巻の家

令和8年5月4日 ~ 令和8年5月10日

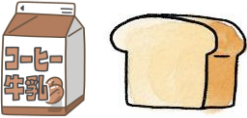



|                  | 5月4日(月)   | 5月5日(火)   | 5月6日(水)  | 5月7日(木)   | 5月8日(金)   | 5月9日(土)  | 5月10日(日)  |
|------------------|---|---|--|---|---|--|---|
| 朝                | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マーガリン<br>ミートオムレツ<br>白菜のサラダ<br>コーンポタージュ<br>牛乳<br><br> | 御飯<br>車麩と野菜の煮物<br>青梗菜と蒸し鶏の和え物<br>味噌汁(玉ねぎ・かぼちゃ)<br>牛乳  | 御飯<br>佃団子の煮物<br>春菊のくるみ和え<br>味噌汁(オクラ・ネギ)<br>牛乳                      | 御飯<br>厚焼卵<br>付合せ(大根おろし)<br>ブロッコリー・コーンサラダ<br>味噌汁(ワカメ・かぼちゃ)<br>ジョア<br><br> | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マーガリン<br>ウインナーの野菜炒め<br>スパゲティ・サラダ<br>トマトスープ<br>牛乳<br><br>   | 御飯<br>お魚豆腐揚げの煮物<br>菜の花の黒ゴマ和え<br>味噌汁(さつまいも・水菜)<br>牛乳                | 御飯<br>かぶのそぼろあんかけ<br>キュウリのゆかり和え<br>味噌汁(もやし・里芋)<br>牛乳                         |
| 昼                | 御飯<br>鶏肉とピーマンの味噌炒め<br>ごぼうの炒り煮<br>ホウレン草の胡麻和え<br>すまし汁(豆腐・ネギ)<br>フルーツ・パン缶  | 【子供の日メニュー】<br>ピラフ<br>牛肉のトマトソース煮<br>パンネとブロッコリーのソテー<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ<br>デザート<br><br> | 御飯<br>魚(たら)のハーブグリル<br>じゃが芋のミルク煮<br>小松菜のサラダ<br>トマトスープ<br>フルーツ・黄桃缶   | 御飯<br>挽肉とピーマンの炒め物<br>生揚げと野菜の中華旨煮<br>キュウリのドレッシング和え<br>中華スープ<br>杏仁豆腐  | 【母の日メニュー】<br>鮭の混ぜ寿司<br>豚肉と大根の甘辛煮<br>青梗菜のなめ茸和え<br>味噌汁(麩・ネギ)<br>デザート<br><br> | 御飯<br>めばるの山椒煮<br>ホウレン草とベーコンの炒め物<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(麩・冬瓜)<br>フルーツ・黄桃缶 | 御飯<br>鶏肉のパン粉焼<br>茄子のトマト煮<br>青梗菜のサラダ<br>ポタージュ<br>フルーツ・ミカン缶                   |
| 夕                | 御飯<br>大根とつみれの煮物<br>キャベツの塩炒め<br>モヤシのサラダ<br>味噌汁(里芋・小松菜)   | 御飯<br>白身魚(シルバー)の青菜柚<br>子あんかけ<br>さつま揚げと玉葱の煮物<br>かぶのサラダ<br>すまし汁(麩・かまぼこ)   | 御飯<br>牛肉の中華炒め<br>なすの煮物<br>カリフラワー・梅肉和え<br>味噌汁(水菜・はんぺん)              | 御飯<br>鮭の胡麻だれ漬<br>大根のそぼろ煮<br>キャベツの辛子マヨネーズ和え<br>赤だし(なめこ・三つ葉)  | 御飯<br>和風あんかけハンバーグ<br>付合せ(アスパラ・人参)<br>里芋の含め煮<br>ヒジキサラダ<br>豆乳スープ  | 御飯<br>えび玉<br>鶏肉とキャベツの中華炒め<br>カリフラワーの甘酢漬<br>中華スープ                   | 御飯<br>魚(ハサ)の味噌マヨネーズ焼<br>付合せ(インゲン)<br>きんぴらごぼう<br>白菜の帆立風味サラダ<br>すまし汁(そうめん・畑菜) |
| 1<br>日<br>合<br>計 | kcal 1464.1<br>水分 841.4 g<br>蛋白質 54.1 g<br>脂質 47.5 g<br>食塩相当 8.1 g  | kcal 1420.4<br>水分 700.3 g<br>蛋白質 56.7 g<br>脂質 37.7 g<br>食塩相当 8.1 g  | kcal 1437.0<br>水分 784.5 g<br>蛋白質 52.4 g<br>脂質 40.3 g<br>食塩相当 7.6 g | kcal 1463.1<br>水分 720.9 g<br>蛋白質 65.1 g<br>脂質 38.0 g<br>食塩相当 8.3 g  | kcal 1538.1<br>水分 656.5 g<br>蛋白質 57.2 g<br>脂質 48.3 g<br>食塩相当 10.7 g   | kcal 1462.9<br>水分 799.8 g<br>蛋白質 63.3 g<br>脂質 40.9 g<br>食塩相当 8.3 g | kcal 1466.6<br>水分 801.1 g<br>蛋白質 60.0 g<br>脂質 40.7 g<br>食塩相当 6.7 g          |
| 備<br>考           |   |   |  |   |   |  |   |

予定献立一覧表



弦巻の家

令和 8年 5月11日 ~ 令和 8年 5月17日

|                  | 5月11日(月)  |        | 5月12日(火)   |        | 5月13日(水)  |        | 5月14日(木)  |        | 5月15日(金)  |        | 5月16日(土)   |        | 5月17日(日)   |        |   |
|------------------|---|--------|--|--------|---|--------|---|--------|---|--------|--|--------|--|--------|---|
| 朝                | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マーガリン<br>スクランブルエッグ<br>大根とツナのサラダ<br>コンソメスープ<br>コーヒー牛乳<br> |        | 御飯<br>つみれと野菜の煮物<br>小松菜の磯和え<br>味噌汁(なす・しめじ)<br>牛乳                              |        | 御飯<br>あさりとかぶの炒り煮<br>インゲンのピーナッツ和え<br>味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)<br>牛乳             |        | 御飯<br>ハムの野菜炒め<br>キュウリのドレッシングかけ<br>味噌汁(人参・オクラ)<br>ジョア<br>   |        | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マーガリン<br>鶏と野菜の炒め物<br>ブロccoliのおかかサラダ<br>コンソメスープ<br>牛乳<br> |        | 御飯<br>ツナと大根の炒り煮<br>小松菜の和え物<br>味噌汁(じゃがいも・インゲン)<br>牛乳                                  |        | 御飯<br>車麩の卵とじ<br>キャベツのシラス和え<br>味噌汁(里芋・春菊)<br>牛乳                   |        |   |
| 昼                | 御飯<br>豆腐とえびの中華うま煮<br>さつま芋のレーズン煮<br>菜の花の辛子和え<br>中華スープ<br>ヨーグルト・フルーツソース   |        | 御飯<br>魚のトマトソース(タラ)<br>レンコンのベーコン炒め<br>シェルマカロニサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ・フルーツカクテル缶 |        | 御飯<br>豚肉と野菜の塩麹炒め<br>春雨の旨煮<br>ホウレン草とツナの和え物<br>味噌汁(麩・ワカメ)<br>フルーツ・黄桃缶 |        | 【麺の日】<br>ワンタンメン<br>ポテト中華炒め<br>ブロccoliのサラダ<br>フルーツ・マンゴー缶<br> |        | 御飯<br>エビと生揚げのチリソース<br>冬瓜のそぼろあんかけ<br>ナムル<br>中華スープ<br>フルーツ・フルーツカクテル缶  |        | 御飯<br>豚肉のくわ焼<br>付合せ(ピーマン・ひらたけ)<br>揚げなすの煮物<br>キュウリとワカメの酢の物<br>味噌汁(麩羽・葉大根)<br>フルーツ・黄桃缶 |        | 御飯<br>魚(バス)の明太子マヨネーズ焼<br>青梗菜の卵炒め<br>人参サラダ<br>トマトスープ<br>フルーツ・パイン缶 |        |   |
| 夕                | 御飯<br>キャベツと挽肉の重ね蒸<br>付 銀あん<br>野菜のクリーム煮<br>オクラとコーンのサラダ<br>きのこスープ   |        | 御飯<br>鶏肉の香味焼<br>付合せ(もやし・青梗菜)<br>じゃが芋の甘辛煮<br>ブロccoliのポン酢風味<br>冬瓜のスープ          |        | 御飯<br>擬製豆腐<br>コホウと里芋の味噌煮<br>カリフラワーの梅風味<br>すまし汁(そうめん・春菊)             |        | 御飯<br>鮭のバター醤油風味焼<br>付合せ(なす)<br>南瓜の煮物<br>モヤシのお浸し<br>味噌汁(小松菜・ひらたけ)  |        | 御飯<br>鶏肉の梅肉焼<br>ふきと油揚げの煮物<br>サツマ芋とそら豆のサラダ<br>すまし汁(白菜・まいたけ)  |        | 御飯<br>めばるの山椒煮<br>ホウレン草とアサリの煮浸し<br>モヤシの胡麻ドレッシング<br>味噌汁(豆腐・ネギ)                         |        | 御飯<br>肉団子の野菜あんかけ<br>切干大根の煮物<br>カホチャのサラダ<br>味噌汁(はんぺん・菜の花)         |        |   |
| 1<br>日<br>合<br>計 | kcal  | 1484.8 | kcal   | 1410.0 | kcal  | 1427.1 | kcal  | 1338.2 | kcal  | 1428.9 | kcal   | 1383.1 | kcal   | 1488.1 |   |
|                  | 水分  | 870.3  | g  | 水分     | 778.5   | g      | 水分  | 815.5  | g   | 水分     | 828.7  | g      | 水分   | 774.9  | g |
|                  | 蛋白質   | 54.0   | g  | 蛋白質    | 60.2  | g      | 蛋白質   | 55.9   | g   | 蛋白質    | 62.6   | g      | 蛋白質  | 57.1   | g |
|                  | 脂質  | 38.4   | g  | 脂質     | 28.8  | g      | 脂質  | 32.9   | g   | 脂質     | 41.1   | g      | 脂質   | 34.8   | g |
|                  | 食塩相当  | 7.9    | g  | 食塩相当   | 7.8   | g      | 食塩相当  | 7.9    | g   | 食塩相当   | 7.5  | g      | 食塩相当   | 7.6    | g |
| 備<br>考           |   |        |  |        |   |        |   |        |   |        |  |        |  |        |   |






# 予定献立一覧表



## 弦巻の家

令和 8年 5月18日 ~ 令和 8年 5月24日

|                  | 5月18日(月)   |        | 5月19日(火)  |        | 5月20日(水)  |        | 5月21日(木)   |        | 5月22日(金)  |        | 5月23日(土)  |        | 5月24日(日)  |        |   |  |
|------------------|--|--------|---|--------|---|--------|--|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--|
| 朝                | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マーガリン<br>ホウレン草とウインナーの炒め物<br>かぶのサラダ<br>コーンポタージュ<br>牛乳 |        | 御飯<br>گانモと野菜の煮物<br>白菜の柚香和え<br>味噌汁(玉ねぎ・春菊)<br>牛乳            |        | 御飯<br>小松菜の卵炒め<br>かぶのゆかり和え<br>味噌汁(人参・オクラ)<br>牛乳                        |        | 御飯<br>カリフラワーとウインナーのソテー<br>モヤシのホン酢風味和え<br>味噌汁(冬瓜・青梗菜)<br>ジョア      |        | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マーガリン<br>スクランブルエッグ<br>小松菜とハムのサラダ<br>コンソメスープ<br>牛乳 |        | 御飯<br>肉じゃが(鶏肉)<br>青菜の青じそトレッシング和え<br>味噌汁<br>牛乳                     |        | 御飯<br>ブロッコリーとベーコンの炒め物<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>牛乳                           |        |    |  |
|                  |  |        | 【井の日】<br>スタミナ丼<br>かに風味あんかけ<br>青梗菜の中華和え<br>中華スープ<br>フルーツ・黄桃缶 |        | 御飯<br>白身魚の治部煮(タ)<br>じゃが芋の炒め物<br>菜の花の酢味噌和え<br>すまし汁(豆腐・ネギ)<br>フルーツ・ミカン缶 |        | 御飯<br>麻婆豆腐<br>シューマイ<br>切干大根のナムル<br>中華スープ(畑菜・ナルト)<br>フルーツ・パイン缶    |        | 御飯<br>ますの塩麹焼<br>キャベツとツナのソテー<br>ブロッコリーの和風和え<br>すまし汁<br>フルーツ・黄桃缶    |        | 御飯<br>海鮮野菜炒め<br>かにシューマイ<br>モヤシとピーマンの和え物<br>中華スープ<br>ヨーグルト・フルーツソース |        | 御飯<br>鶏肉のハニーマスタードソース<br>南瓜のグラッセ<br>菜の花のサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ・フルーツカクテル缶 |        |    |  |
|                  |  |        |   |        | 御飯<br>ハンバーグデミグラスソース<br>南瓜のチーズ焼<br>ほうれん草のサラダ<br>豆乳スープ                  |        | 御飯<br>鯖のミリン焼<br>付合せ(インゲン)<br>里芋の煮物<br>ヒジキと野菜のドレ和え<br>味噌汁(玉ねぎ・人参) |        | 御飯<br>豚肉と玉葱の炒め物<br>なすの煮物<br>サツマ芋の胡麻サラダ<br>すまし汁(なめこ・大根)            |        | 御飯<br>アジの味噌煮<br>かぶのあんかけ<br>ホウレン草とエノキの辛子和え<br>すまし汁(そうめん・ネギ)        |        | 御飯<br>豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め<br>大根と人参の煮付け<br>春雨の酢の物<br>味噌汁(冬瓜・しいたけ)          |        |  |  |
| 昼                | 御飯<br>蒸し鶏のゴマダレかけ<br>ひじきと薩摩揚げの煮物<br>モヤシの酢醤油和え<br>ワカメスープ<br>フルーツヨーグルト  |        | 御飯<br>揚魚のおろしソース<br>インゲンとベーコンのソテー<br>キャベツの和風サラダ<br>冬瓜のスープ    |        | 御飯<br>ハンバーグデミグラスソース<br>南瓜のチーズ焼<br>ほうれん草のサラダ<br>豆乳スープ                  |        | 御飯<br>鯖のミリン焼<br>付合せ(インゲン)<br>里芋の煮物<br>ヒジキと野菜のドレ和え<br>味噌汁(玉ねぎ・人参) |        | 御飯<br>豚肉と玉葱の炒め物<br>なすの煮物<br>サツマ芋の胡麻サラダ<br>すまし汁(なめこ・大根)            |        | 御飯<br>アジの味噌煮<br>かぶのあんかけ<br>ホウレン草とエノキの辛子和え<br>すまし汁(そうめん・ネギ)        |        | 御飯<br>豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め<br>大根と人参の煮付け<br>春雨の酢の物<br>味噌汁(冬瓜・しいたけ)          |        |   |  |
|                  | 御飯<br>ポトとチーズのオムレツ<br>茄子とエリンギの炒め物<br>小松菜のサラダ<br>コンソメスープ               |        | 御飯<br>揚魚のおろしソース<br>インゲンとベーコンのソテー<br>キャベツの和風サラダ<br>冬瓜のスープ    |        | 御飯<br>ハンバーグデミグラスソース<br>南瓜のチーズ焼<br>ほうれん草のサラダ<br>豆乳スープ                  |        | 御飯<br>鯖のミリン焼<br>付合せ(インゲン)<br>里芋の煮物<br>ヒジキと野菜のドレ和え<br>味噌汁(玉ねぎ・人参) |        | 御飯<br>豚肉と玉葱の炒め物<br>なすの煮物<br>サツマ芋の胡麻サラダ<br>すまし汁(なめこ・大根)            |        | 御飯<br>アジの味噌煮<br>かぶのあんかけ<br>ホウレン草とエノキの辛子和え<br>すまし汁(そうめん・ネギ)        |        | 御飯<br>豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め<br>大根と人参の煮付け<br>春雨の酢の物<br>味噌汁(冬瓜・しいたけ)          |        |   |  |
| 夕                | 御飯<br>ポトとチーズのオムレツ<br>茄子とエリンギの炒め物<br>小松菜のサラダ<br>コンソメスープ               |        | 御飯<br>揚魚のおろしソース<br>インゲンとベーコンのソテー<br>キャベツの和風サラダ<br>冬瓜のスープ    |        | 御飯<br>ハンバーグデミグラスソース<br>南瓜のチーズ焼<br>ほうれん草のサラダ<br>豆乳スープ                  |        | 御飯<br>鯖のミリン焼<br>付合せ(インゲン)<br>里芋の煮物<br>ヒジキと野菜のドレ和え<br>味噌汁(玉ねぎ・人参) |        | 御飯<br>豚肉と玉葱の炒め物<br>なすの煮物<br>サツマ芋の胡麻サラダ<br>すまし汁(なめこ・大根)            |        | 御飯<br>アジの味噌煮<br>かぶのあんかけ<br>ホウレン草とエノキの辛子和え<br>すまし汁(そうめん・ネギ)        |        | 御飯<br>豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め<br>大根と人参の煮付け<br>春雨の酢の物<br>味噌汁(冬瓜・しいたけ)          |        |   |  |
|                  | 御飯<br>ポトとチーズのオムレツ<br>茄子とエリンギの炒め物<br>小松菜のサラダ<br>コンソメスープ               |        | 御飯<br>揚魚のおろしソース<br>インゲンとベーコンのソテー<br>キャベツの和風サラダ<br>冬瓜のスープ    |        | 御飯<br>ハンバーグデミグラスソース<br>南瓜のチーズ焼<br>ほうれん草のサラダ<br>豆乳スープ                  |        | 御飯<br>鯖のミリン焼<br>付合せ(インゲン)<br>里芋の煮物<br>ヒジキと野菜のドレ和え<br>味噌汁(玉ねぎ・人参) |        | 御飯<br>豚肉と玉葱の炒め物<br>なすの煮物<br>サツマ芋の胡麻サラダ<br>すまし汁(なめこ・大根)            |        | 御飯<br>アジの味噌煮<br>かぶのあんかけ<br>ホウレン草とエノキの辛子和え<br>すまし汁(そうめん・ネギ)        |        | 御飯<br>豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め<br>大根と人参の煮付け<br>春雨の酢の物<br>味噌汁(冬瓜・しいたけ)          |        |   |  |
| 1<br>日<br>合<br>計 | kcal   | 1520.8 | kcal  | 1418.7 | kcal  | 1435.7 | kcal   | 1459.1 | kcal  | 1466.9 | kcal  | 1359.5 | kcal  | 1521.3 |   |  |
|                  | 水分   | 807.4  | g   | 水分     | 770.5   | g      | 水分   | 803.7  | g   | 水分     | 754.7   | g      | 水分  | 749.9  | g   |  |
| 蛋白質              | 61.7   | g      | 蛋白質   | 53.0   | g   | 蛋白質    | 55.0   | g      | 蛋白質   | 57.8   | g   | 蛋白質    | 57.2  | g      |   |  |
| 脂質               | 52.9   | g      | 脂質  | 36.7   | g   | 脂質     | 38.2   | g      | 脂質  | 32.9   | g   | 脂質     | 53.1  | g      |   |  |
| 食塩相当             | 9.4  | g      | 食塩相当  | 7.9    | g   | 食塩相当   | 7.9  | g      | 食塩相当  | 7.8    | g   | 食塩相当   | 7.6   | g      |   |  |
| 備<br>考           |  |        |   |        |   |        |  |        |   |        |   |        |   |        |   |  |
|                  |  |        |   |        |   |        |  |        |   |        |   |        |   |        |   |  |

# 予定献立一覧表



弦巻の家

令和 8年 5月25日 ~ 令和 8年 5月31日

|                  | 5月25日(月)   |                          | 5月26日(火)  |                          | 5月27日(水)   |                          | 5月28日(木)  |                          | 5月29日(金)  |                          | 5月30日(土)   |                          | 5月31日(日)  |                          |
|------------------|--|--------------------------|---|--------------------------|--|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|--|--------------------------|---|--------------------------|
| 朝                | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マーガリン<br>プレーンオムレツ<br>付合せ(インゲン)<br>ほうれん草のサラダ<br>コーンポタージュ<br>牛乳<br><br> |                          | 御飯<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>ブロッコリーの和風マヨネーズ<br>味噌汁(菜の花・ネギ)<br>牛乳          |                          | 御飯<br>カリフラワーとエビのソテー<br>インゲンとハムのサラダ<br>味噌汁(冬瓜・葉大根)<br>牛乳                          |                          | 御飯<br>ウインナーのコンソメ煮<br>大根サラダ<br>味噌汁(もやし・畑菜)<br>ジョア<br><br> |                          | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マーガリン<br>豆と挽肉のトマト炒め<br>スパゲティサラダ<br>コンソメスープ<br>牛乳<br><br>               |                          | 御飯<br>ガンモと野菜の煮物<br>サツマ芋サラダ<br>味噌汁(しいたけ・水菜)<br>牛乳                   |                          | 御飯<br>じゃが芋とツナのコンソメソテー<br>ブロッコリーのオニオントレッシング<br>味噌汁(小松菜・まいたけ)<br>牛乳         |                          |
| 昼                | 【健幸御膳】<br>麦御飯<br>魚(ホキ)のチーズ焼<br>切干大根の胡麻炒め<br>キャベツの塩昆布和え<br>豆乳味噌スープ<br>メロンフルーチェ<br><br> |                          | 御飯<br>豚肉の味噌漬焼<br>小松菜の煮浸し<br>ヒジキ和風サラダ<br>みぞれ汁<br>フルーツ・パイン缶       |                          | 御飯<br>鶏肉の和風オニオンソース<br>付合せ(人参)<br>大根のきんぴら<br>ホウレン草の和え物<br>味噌汁(麩・ワカメ)<br>フルーツ・ミカン缶 |                          | 御飯<br>麻婆豆腐<br>なすの田舎煮<br>青梗菜の中華和え<br>中華スープ<br>フルーツ・黄桃缶   |                          | 【朝ドラふるさとごはん】<br>バターコーンごはん<br>豚肉のジンキスカン風炒め<br>アスパラのサラダ<br>ミルクスープ<br>ゼリー(ストロベリー)<br><br> |                          | 御飯<br>アジのチーズパン粉焼<br>菜の花の炒め物<br>大根とハムのマリネサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ・白桃缶 |                          | 御飯<br>鮭の七味焼き<br>青梗菜とアサリの炒め物<br>青菜と干エビの青じり和え<br>すまし汁(かまぼこ・ネギ)<br>フルーツ・ミカン缶 |                          |
| 夕                | 御飯<br>チキンと野菜のトマト煮<br>青梗菜の炒め物<br>ごぼうサラダ<br>コンソメスープ  |                          | 御飯<br>魚(メルルサ)の甘酢あんかけ<br>ピーマン炒め<br>モヤシと蒲鉾のワサビ和え<br>味噌汁(さつま芋・油揚げ) |                          | 御飯<br>豆腐つくね照焼<br>キャベツとシラスの炒め煮<br>カブのマリネ<br>すまし汁(なめこ・水菜)                          |                          | 御飯<br>鱈(タラ)の梅マヨ焼<br>カボチャの胡麻炒め<br>ブロッコリーのチーズサラダ<br>味噌汁(人参・菜の花)   |                          | 御飯<br>魚の田楽(サハ)<br>じゃが芋の煮物<br>オクラとコーンのサラダ<br>すまし汁(ひらたけ・ワカメ)  |                          | 御飯<br>鶏肉の生姜焼<br>冬瓜の煮物<br>ホウレン草のなめ茸和え<br>味噌汁(麩・なす)                  |                          | 御飯<br>豚肉と玉子の炒め物<br>大根とさつま揚げの炒り煮<br>シエルマカロニサラダ<br>味噌汁(豆腐・葉大根)              |                          |
| 1<br>日<br>合<br>計 | kcal 1544.6<br>水分 849.5<br>蛋白質 63.7<br>脂質 55.5<br>食塩相当 8.0   | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | kcal 1416.7<br>水分 706.4<br>蛋白質 56.3<br>脂質 32.9<br>食塩相当 7.5      | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | kcal 1351.3<br>水分 872.9<br>蛋白質 57.9<br>脂質 32.9<br>食塩相当 7.8                       | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | kcal 1406.5<br>水分 749.9<br>蛋白質 57.7<br>脂質 37.5<br>食塩相当 7.7  | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | kcal 1563.0<br>水分 747.6<br>蛋白質 61.5<br>脂質 52.0<br>食塩相当 8.5  | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | kcal 1475.5<br>水分 746.9<br>蛋白質 61.7<br>脂質 37.7<br>食塩相当 7.3         | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | q 1436.5<br>水分 729.5<br>蛋白質 67.7<br>脂質 40.2<br>食塩相当 7.2                   | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g |
| 備考               |  |                          |   |                          |  |                          |   |                          |   |                          |  |                          |   |                          |