

令和8年 5月献立表

	日	月	火	水	木	金	土	
	26	27	28	29	30	1	2	
昼	<div style="border: 1px solid black; background-color: #ffff00; padding: 5px;"> ・栄養価は、主食が通常量(150g)での計算です。 ・都合により献立が変更となる場合があります。 ご了承下さい。 </div>						茶そば 天ぶら盛り合わせ きな粉ミルクプリン	ご飯 タラのマヨネーズ焼き 大根サラダ 白菜のスープ煮 フルーツ（パイナップル）
日計							エネルギー 570kcal 蛋白質 24.7g 脂質 22.1g 炭水化物 79.4g 食塩 2.5g	エネルギー 551kcal 蛋白質 18.6g 脂質 18.6g 炭水化物 77.9g 食塩 1.7g
	3	4	5 端午の節句献立	6	7	8	9	
昼		散らし寿司 モロヘイヤのわさび醤油和え 豆腐とわかめの清汁 牛乳かん	中華おこわ風炊き込みご飯 海老フライ インゲンとコーンのツナマヨサラ 冷奴 杏仁豆腐	ご飯 マスの葱みそ焼き キャベツのゆかり和え かき玉汁 フルーツ（ミックス缶）	ご飯 鶏の赤しそパン粉焼 玉ねぎのサラダ コンソメスープ フルーツ（パイナップル）	ご飯 タラのポテト焼き 野菜サラダ ほうれん草と卵のスープ フルーツ（白桃缶）	ご飯 カレイのトマトソースかけ 大根サラダ 卵ソテー フルーツ（バナナ）	
日計	エネルギー 533kcal 蛋白質 21.8g 脂質 12.2g 炭水化物 86.1g 食塩 2.2g	エネルギー 639kcal 蛋白質 20.9g 脂質 24.2g 炭水化物 86.0g 食塩 3.0g	エネルギー 500kcal 蛋白質 23.8g 脂質 10.5g 炭水化物 78.2g 食塩 2.1g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.7g 脂質 12.9g 炭水化物 89.8g 食塩 1.5g	エネルギー 525kcal 蛋白質 22.0g 脂質 13.2g 炭水化物 81.0g 食塩 2.0g	エネルギー 509kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.2g 炭水化物 74.1g 食塩 1.7g		
	10	11	12	13	14	15	16	
昼		ご飯 ミートローフ キャベツのサラダ ほうれん草のポタージュ フルーツ（ミックス缶）	ご飯 白身魚のマスタード焼き 豆腐サラダ コンソメスープ フルーツ（バナナ）	味噌豚丼 キャベツと春雨の中華和え 中華スープ フルーツ（キウイのみかん缶）	ご飯 鱈の木の芽焼き 白菜のごま和え 卵の花 フルーツ（バナナ）	ご飯 カレー風味肉じゃが 千切り野菜の梅ドレッシング和え 白菜とベーコンのスープ フルーツ（パイナップル）	ご飯 メバルの揚げ煮 玉ねぎとトマトの酢の物 切干大根煮 フルーツ（白桃缶）	
日計	エネルギー 656kcal 蛋白質 25.2g 脂質 20.3g 炭水化物 92.7g 食塩 2.1g	エネルギー 547kcal 蛋白質 22.7g 脂質 16.1g 炭水化物 80.2g 食塩 2.1g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.5g 脂質 15.0g 炭水化物 84.0g 食塩 2.6g	エネルギー 543kcal 蛋白質 22.4g 脂質 13.7g 炭水化物 83.6g 食塩 1.9g	エネルギー 584kcal 蛋白質 19.5g 脂質 16.2g 炭水化物 90.9g 食塩 2.0g	エネルギー 565kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.4g 炭水化物 98.4g 食塩 1.6g		
	17	18	19	20	21	22	23	
昼		ご飯 アジの南蛮漬 春菊の和え物 豆腐の野菜あんかけ フルーツ（ミックス缶）	ご飯 鱈の葱タレかけ ほうれん草のポン酢和え じゃが芋と人参の胡麻バター和え フルーツ（バナナ）	ご飯 カレイの青のりフライ 玉葱のサラダ 豆腐入りコンソメスープ フルーツ（白桃缶）	キーマカレー 盛り合わせサラダ ヨーグルト	ご飯 マスのバター焼き カリフラワーのマリネ 新じゃがのミルク煮 フルーツ（キウイ、みかん缶）	ご飯 油淋鶏 スナックピースのピリ辛ポン酢和え ワカメと豆腐のスープ フルーツ（パイナップル）	
日計	エネルギー 606kcal 蛋白質 24.6g 脂質 15.3g 炭水化物 90.8g 食塩 2.5g	エネルギー 565kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16.0g 炭水化物 84.6g 食塩 1.5g	エネルギー 547kcal 蛋白質 20.7g 脂質 12.3g 炭水化物 89.4g 食塩 2.0g	エネルギー 565kcal 蛋白質 18.0g 脂質 18.8g 炭水化物 81.2g 食塩 2.0g	エネルギー 575kcal 蛋白質 24.0g 脂質 14.4g 炭水化物 88.7g 食塩 1.3g	エネルギー 626kcal 蛋白質 21.7g 脂質 23.3g 炭水化物 83.3g 食塩 2.2g		
	24	25	26	27	28	29	30	
昼		ご飯 ホキの野菜あんかけ 酢の物 ごぼうの炒め煮 フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 豚肉の焼肉炒め ブロッコリーのおかかマヨ和え ひじき煮 フルーツ（キウイ、みかん缶）	ご飯 メンチカツ 冷奴 かき玉味噌汁 フルーツ（みかん缶）	ご飯 鱈の照り焼き ぜんまいの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 フルーツ（バナナ）	ご飯 千草蒸し ひじきとツナの炒め煮 春菊としめじのポン酢和え フルーツ（白桃缶）	鮭の三色丼 キャベツの生姜醤油和え 味噌汁 フルーツ（オレンジ缶）	
日計	エネルギー 503kcal 蛋白質 18.2g 脂質 10.2g 炭水化物 86.0g 食塩 2.0g	エネルギー 580kcal 蛋白質 24.3g 脂質 15.0g 炭水化物 90.8g 食塩 1.9g	エネルギー 584kcal 蛋白質 18.5g 脂質 18.5g 炭水化物 86.6g 食塩 2.6g	エネルギー 574kcal 蛋白質 25.6g 脂質 17.2g 炭水化物 79.7g 食塩 1.8g	エネルギー 548kcal 蛋白質 22.2g 脂質 15.6g 炭水化物 80.4g 食塩 1.9g	エネルギー 509kcal 蛋白質 21.0g 脂質 11.8g 炭水化物 82.5g 食塩 3.0g		
	31							
昼								
日計								