

予定献立表

令和 8年 5月 1日 ~ 令和 8年 5月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(金)	食パン ペーザンスープ プレーンオムレツ ジャム 牛乳 434 kcal	ドライカレー 大根サラダ フルーツポンチ 736 kcal	0 kcal	ごはん ニラと春雨のスープ 豚こま団子の黒酢あんかけ なすの煮もの ゼリー 653 kcal	1823 kcal
2(土)	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 ふりかけ ヨーグルト 459 kcal	シーフードピラフ オニオンスープ ハムカツ 515 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 あげだし豆腐あんかけ 里芋のそぼろ煮 キウイフルーツ 638 kcal	1612 kcal
3(日)	ハムサンドロール せん切り野菜のスープ オムレツ 牛乳 478 kcal	ひじきごはん ごぼう汁 揚げ魚のおろしあんかけ いかとブロッコリーの炒め物 ゼリー 626 kcal	0 kcal	ごはん ゆばのすまし汁 鶏肉のみそネーズ焼き 酢の物 プリン 702 kcal	1806 kcal
4(月)	ごはん なすの味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 568 kcal	ごはん なめこ汁 ホイコーロー きゅうりのうめおかかあえ レーズン蒸しパン 670 kcal	0 kcal	ピリ辛そぼろ丼 トマたまスープ ごぼうサラダ りんごジュース 655 kcal	1893 kcal
5(火)	ごはん 味噌汁 大根と半平の煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 499 kcal	ちらし寿司 すまし汁 がんと人参の煮物 こいのぼりどら焼き 669 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 いわしの蒲焼 マカロニサラダ 枝豆 781 kcal	1949 kcal
6(水)	ごはん 味噌汁 高野豆腐と野菜の卵とじ ふりかけ ヨーグルト 459 kcal	ソース焼きそば ししゃもの天ぷら 和風サラダ 635 kcal	0 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 味噌豚炒め じゃがいもの胡麻ドレ和え オレンジ 527 kcal	1621 kcal
7(木)	パンケーキ コンソメスープ ウインナー プルーン 牛乳 640 kcal	ごはん 味噌汁 あじの南蛮漬け かぼちゃの煮物 コーヒーゼリー 631 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 ミートローフ 小松菜の和え物 フルーツポンチ 656 kcal	1927 kcal
8(金)	食パン ミネストローネスープ 野菜のソテー ジャム コーヒー牛乳 472 kcal	ごはん 味噌汁 めばるの粕漬け ベーコン入りポテトサラダ 枝豆 659 kcal	0 kcal	マーボー飯 トマたまスープ 切り干し大根の酢の物 635 kcal	1766 kcal
9(土)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ふりかけ ヨーグルト 426 kcal	はやしライス ブロッコリーツナ和え ベビーパイン缶 760 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 蒸し鶏香味だれ 厚揚げと干しえびの煮物 ほうれん草のおしたし 679 kcal	1865 kcal
10(日)	パン クリームシチュー ウインナーと野菜のソテー プルーンドライフルーツ 牛乳 607 kcal	ごはん けんちん汁 焼き鯖 スパゲティサラダ 小松菜のおかか和え 646 kcal	0 kcal	三色丼 味噌汁 海藻サラダ プリン 653 kcal	1906 kcal
11(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 554 kcal	ごはん あさりの味噌汁 鶏の唐揚げ 切り干し大根 ブルーチェ 742 kcal	シューアイス 201 kcal	ごはん 麩の味噌汁 スパイシーチキン 長芋ときゅうりの梅あえ フルーツゼリー 521 kcal	2018 kcal
12(火)	ごはん 味噌汁 大根とツナの煮物 しそ昆布佃煮 ジョア 484 kcal	菜めし きのこ汁 煮魚 中華風ごま和え 枝豆 588 kcal	0 kcal	ジャンバラヤ オニオンスープ 人参とツナのサラダ 640 kcal	1712 kcal
13(水)	ごはん 味噌汁 厚切りハム 味付けのり ヨーグルト 412 kcal	ちゃんぽん麺 焼き餃子 おくらのおかか和え 540 kcal	0 kcal	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き じゃがいものマヨチーズ焼き ゼリー 688 kcal	1640 kcal
14(木)	食パン コーンスープ ベーコンエッグ ジャム 牛乳 517 kcal	他人丼 根菜汁 ゆで野菜サラダ パイン 679 kcal	0 kcal	ごはん もやしと揚げの味噌汁 カレイのソテー 茄子のおろし和え ほうれん草のおしたし 745 kcal	1941 kcal
15(金)	クロワッサン ミネストローネスープ ブロッコリーのソテー プルーンドライフルーツ 牛乳 594 kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 和風サラダ 水ようかん 654 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 てんぷら ひじきの煮つけ ゼリー 782 kcal	2030 kcal