

〇〇 献立表 〇〇

[弁当常食]

区分	2026年 5月 1日(金)	2026年 5月 2日(土)	2026年 5月 3日(日)	2026年 5月 4日(月)	2026年 5月 5日(火)	2026年 5月 6日(水)	2026年 5月 7日(木)
昼食	ご飯 味噌汁 さばの山椒焼き 付) しそおろし 青梗菜と桜エビの中華風炒め 韓国海苔風和え物 うぐいす豆	わかめご飯 きのことスープ ミックスフライ (エビフライ・ハムカツ) 付) レモン 春雨と白菜のピリ辛炒め ほうれん草サラダ	わさび菜飯 味噌汁 白身魚の揚げ煮 エビ団子のフリソース(2個) 彩ナムル デザート (抹茶ケーキ又はゼリー)	ご飯 セロリスープ 鶏の照り焼き 付) ハーフ卵 青菜ときのこのソテー キャベツサラダ	天ぷらうどん(鯉のぼり蒲鉾) ごぼうと鶏の炒り煮 酢の物	きのことご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 白菜の煮浸し 酢味噌あえ 紅しょうが	彩野菜カレー セロリスープ キャベツサラダ フルーツヨーグルト 福神漬
給与量	エネルギー : 536 kcal たんぱく質 : 23.8 g 脂質 : 16.6 g 炭水化物 : 78.8 g 塩分 : 2.5 g	エネルギー : 539 kcal たんぱく質 : 16.1 g 脂質 : 13.1 g 炭水化物 : 90.7 g 塩分 : 3.1 g	エネルギー : 612 kcal たんぱく質 : 24.5 g 脂質 : 17.7 g 炭水化物 : 88.6 g 塩分 : 3.3 g	エネルギー : 505 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂質 : 15.0 g 炭水化物 : 74.0 g 塩分 : 2.3 g	エネルギー : 442 kcal たんぱく質 : 19.6 g 脂質 : 14.1 g 炭水化物 : 62.7 g 塩分 : 2.8 g	エネルギー : 465 kcal たんぱく質 : 22.9 g 脂質 : 7.2 g 炭水化物 : 79.1 g 塩分 : 3.8 g	エネルギー : 664 kcal たんぱく質 : 14.9 g 脂質 : 20.9 g 炭水化物 : 93.8 g 塩分 : 2.7 g
夕食	ご飯 味噌汁 鶏のおろしソース かに豆腐 ブロッコリーと卵のサラダ	他人丼 けんちん汁 土佐酢和え フルーツ (パイナップル) 紅しょうが	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ もみ漬け風サラダ 野菜のマリネ風	ゆかりご飯 味噌汁 鱈の蒲焼き 付) 甘酢しょうが ごぼうとさつま揚げの旨煮 もみ漬け風サラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 豆腐シューマイ(3個) ブロッコリーの辛しマヨ和え	ご飯 春雨スープ 韓国風チキン さつま芋のレモン煮 ハムサラダ 二色豆	ご飯 のっぺい汁 タラの梅風味焼き 付) 大根おろし 野菜豆 ブロッコリーとツナのサラダ 漬物
給与量	エネルギー : 523 kcal たんぱく質 : 24.8 g 脂質 : 15.2 g 炭水化物 : 72.9 g 塩分 : 2.2 g	エネルギー : 571 kcal たんぱく質 : 18.7 g 脂質 : 17.0 g 炭水化物 : 86.9 g 塩分 : 2.7 g	エネルギー : 503 kcal たんぱく質 : 21.9 g 脂質 : 10.4 g 炭水化物 : 80.8 g 塩分 : 2.2 g	エネルギー : 552 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂質 : 12.9 g 炭水化物 : 83.0 g 塩分 : 2.8 g	エネルギー : 718 kcal たんぱく質 : 17.0 g 脂質 : 11.1 g 炭水化物 : 91.4 g 塩分 : 2.2 g	エネルギー : 595 kcal たんぱく質 : 18.4 g 脂質 : 12.9 g 炭水化物 : 105.4 g 塩分 : 2.5 g	エネルギー : 461 kcal たんぱく質 : 23.1 g 脂質 : 6.1 g 炭水化物 : 77.7 g 塩分 : 2.1 g

〇〇 献立表 〇〇

[弁当常食]

区分	2026年 5月 8日(金)	2026年 5月 9日(土)	2026年 5月10日(日)	2026年 5月11日(月)	2026年 5月12日(火)	2026年 5月13日(水)	2026年 5月14日(木)
昼食	ご飯 味噌汁 アジフライ 外タソース 切り干し大根の炒め ほうれん草のなめたけ和え もみ漬け (キャベツ・胡瓜)	ご飯 野菜スープ おろしハンバーグ レタス入りサラダ フルーツ (パイナップル) 甘酢漬け	ご飯 味噌汁 タラの粕漬け焼き 肉じゃが (副菜) わかめと玉葱のサラダ たかな漬	親子丼 味噌汁 マカロニサラダ (しそ風味) 酢味噌あえ 漬物	わかめご飯 卵スープ ホキのチリソース 春野菜の炒め煮 (副菜) エビ入りマカロニサラダ	ハヤシライス 野菜スープ キャベツと玉葱のサラダ ミックスフルーツ 福神漬	菜飯 味噌汁 ミックスフライ (コロッケ2種) 高野豆腐の旨煮 千草サラダ 漬物
給与量	エネルギー : 573 kcal たんぱく質 : 19.2 g 脂質 : 15.2 g 炭水化物 : 91.7 g 塩分 : 3.1 g	エネルギー : 509 kcal たんぱく質 : 17.9 g 脂質 : 11.5 g 炭水化物 : 83.8 g 塩分 : 3.1 g	エネルギー : 566 kcal たんぱく質 : 18.1 g 脂質 : 14.0 g 炭水化物 : 79.6 g 塩分 : 2.6 g	エネルギー : 592 kcal たんぱく質 : 21.7 g 脂質 : 19.7 g 炭水化物 : 84.2 g 塩分 : 3.2 g	エネルギー : 491 kcal たんぱく質 : 24.4 g 脂質 : 10.5 g 炭水化物 : 75.0 g 塩分 : 3.0 g	エネルギー : 614 kcal たんぱく質 : 13.3 g 脂質 : 20.0 g 炭水化物 : 88.6 g 塩分 : 3.0 g	エネルギー : 619 kcal たんぱく質 : 15.9 g 脂質 : 21.1 g 炭水化物 : 92.3 g 塩分 : 3.5 g
夕食	ご飯 すまし汁 チンジャオロース風 胡瓜と梅かつお和え 豆入りトマトサラダ	ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 付) 甘酢しょうが 里芋の含め煮 南瓜のサラダ	わかめご飯 ニラ卵スープ 餃子(3個) 麻婆茄子(副菜) 三色ナムル	ご飯 味噌汁 サーモンの塩焼き (鱒) 付) レモン 白菜のかあんかけ煮 キャベツのスタミナ和え うぐいす豆	ご飯 すまし汁 豚のスタミナ焼き 揚豆腐 土佐酢和え 昆布佃煮	ゆかりご飯 すまし汁 鱈の西京焼き 付) 矢生姜 大根のツナ煮 いんげんの胡麻味噌和え	ご飯 春雨スープ 鱈の照り焼き 付) 甘酢しょうが 青菜の中華風炒め フルーツ杏仁
給与量	エネルギー : 540 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂質 : 15.8 g 炭水化物 : 80.8 g 塩分 : 3.0 g	エネルギー : 587 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂質 : 17.2 g 炭水化物 : 90.8 g 塩分 : 2.6 g	エネルギー : 552 kcal たんぱく質 : 15.7 g 脂質 : 17.9 g 炭水化物 : 85.3 g 塩分 : 3.0 g	エネルギー : 568 kcal たんぱく質 : 27.8 g 脂質 : 15.3 g 炭水化物 : 85.1 g 塩分 : 2.4 g	エネルギー : 614 kcal たんぱく質 : 16.2 g 脂質 : 10.7 g 炭水化物 : 82.5 g 塩分 : 3.3 g	エネルギー : 473 kcal たんぱく質 : 21.0 g 脂質 : 9.7 g 炭水化物 : 75.4 g 塩分 : 2.6 g	エネルギー : 514 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂質 : 5.7 g 炭水化物 : 97.3 g 塩分 : 2.0 g

〇〇 献立表 〇〇

[弁当常食]

区分	2026年 5月15日(金)	2026年 5月16日(土)	2026年 5月17日(日)	2026年 5月18日(月)	2026年 5月19日(火)	2026年 5月20日(水)	2026年 5月21日(木)
昼食	ご飯 味噌汁 カレイの野菜あんかけ 大根の金平風 ミックスフルーツ ゆず漬け	ご飯 けんちん汁 さんまのレモン煮 付) レモン 豚肉と野菜のスタミナ炒め 辛子和え 漬物	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 ｽﾀｰﾌﾞｰｽ 彩野菜のベーコンの炒め物 もみ漬け風サラダ フルーツ (パイン缶)	ご飯 味噌汁 鯖の胡麻味噌焼き 付) 大根おろし 春野菜のベーコン炒め煮 チキンサラダ 漬物	ご飯 きのことスープ みぞれハンバーグ (豆腐) さつま芋のレモン煮 トマトと豆の胡麻和えサラダ	かおりご飯 味噌汁 赤魚の煮付 付) きぬさや 豆腐のかあんかけ煮 キャベツの生姜酢和え	玉子丼 すまし汁 焼きそば (副菜) 小松菜のドレッシング和え
給与量	エネルギー : 471 kcal たんぱく質 : 21.5 g 脂質 : 7.7 g 炭水化物 : 80.5 g 塩分 : 2.8 g	エネルギー : 525 kcal たんぱく質 : 17.4 g 脂質 : 12.8 g 炭水化物 : 80.8 g 塩分 : 2.7 g	エネルギー : 609 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂質 : 17.6 g 炭水化物 : 96.3 g 塩分 : 3.7 g	エネルギー : 497 kcal たんぱく質 : 23.4 g 脂質 : 11.4 g 炭水化物 : 78.2 g 塩分 : 3.3 g	エネルギー : 567 kcal たんぱく質 : 17.3 g 脂質 : 6.7 g 炭水化物 : 111.0 g 塩分 : 3.3 g	エネルギー : 484 kcal たんぱく質 : 26.2 g 脂質 : 8.0 g 炭水化物 : 77.4 g 塩分 : 3.1 g	エネルギー : 606 kcal たんぱく質 : 21.6 g 脂質 : 14.2 g 炭水化物 : 102.7 g 塩分 : 2.6 g
夕食	ご飯 すまし汁 肉豆腐 おろし和え カニカマ入りサラダ	ご飯 ABCｽｰﾌﾟ 照り焼きチキン 付) 人参 かぶのそぼろ煮 卵入りサラダ	かおりご飯 味噌汁 豚の細切り炒め 卵とうふ 甘酢和え	わかめご飯 味噌汁 肉じゃが カニｼｬﾏｲ (3個) 切り干し大根の煮物 フルーツ (パイン缶)	ご飯 味噌汁 ホキのオーロラ焼き 付) 人参 鶏と根菜の旨煮 おろし和え 二色豆	ご飯 ニラ卵スープ 鶏の甘酢あんかけ ハﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ 彩りナムル	ご飯 味噌汁 八宝菜 ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ (もも缶) 紅しょうが
給与量	エネルギー : 556 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂質 : 15.4 g 炭水化物 : 79.6 g 塩分 : 2.8 g	エネルギー : 492 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂質 : 12.0 g 炭水化物 : 78.2 g 塩分 : 2.6 g	エネルギー : 540 kcal たんぱく質 : 17.2 g 脂質 : 5.5 g 炭水化物 : 73.9 g 塩分 : 2.0 g	エネルギー : 729 kcal たんぱく質 : 15.9 g 脂質 : 6.2 g 炭水化物 : 108.6 g 塩分 : 2.4 g	エネルギー : 530 kcal たんぱく質 : 22.9 g 脂質 : 10.8 g 炭水化物 : 88.7 g 塩分 : 1.9 g	エネルギー : 563 kcal たんぱく質 : 20.8 g 脂質 : 18.7 g 炭水化物 : 79.9 g 塩分 : 1.9 g	エネルギー : 521 kcal たんぱく質 : 15.0 g 脂質 : 15.8 g 炭水化物 : 80.2 g 塩分 : 2.8 g

〇〇 献立表 〇〇

[弁当常食]

区分	2026年 5月22日(金)	2026年 5月23日(土)	2026年 5月24日(日)	2026年 5月25日(月)	2026年 5月26日(火)	2026年 5月27日(水)	2026年 5月28日(木)
昼食	ご飯 すまし汁 ミックスフライ(鰯×1枚・白身×1枚) 付) レモン 彩つみれの旨煮 千草サラダ 漬物	ご飯 オニオンスープ 若鶏のケチャップ煮 キャベツの塩胡椒炒め 辛しまよ和え のり佃煮	ざるそば かぼちゃコロケ 三色金平 おろし酢和え	三色丼(鶏そぼろ・卵・青菜) 味噌汁 豆腐の磯部揚げ(2個) もみ漬け風サラダ 紅しょうが	ご飯 味噌汁 鯖の胡麻味噌焼き 付) 甘酢しょうが 野菜豆 ブロッコリーの辛し和え デザート(プリン又はゼリー)	パン又はご飯 コーンスープ 煮込みハンバーグ 三色野菜炒め ツナサラダ	麻婆丼 味噌汁 春巻き(カレー) トマトの中華サラダ フルーツ(ミックス缶)
給与量	エネルギー : 555 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂質 : 13.7 g 炭水化物 : 88.6 g 塩分 : 3.2 g	エネルギー : 590 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂質 : 21.1 g 炭水化物 : 83.6 g 塩分 : 2.5 g	エネルギー : 502 kcal たんぱく質 : 15.9 g 脂質 : 12.6 g 炭水化物 : 82.5 g 塩分 : 2.2 g	エネルギー : 587 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂質 : 23.7 g 炭水化物 : 72.7 g 塩分 : 2.4 g	エネルギー : 551 kcal たんぱく質 : 27.5 g 脂質 : 12.2 g 炭水化物 : 84.9 g 塩分 : 2.9 g	エネルギー : 610 kcal たんぱく質 : 24.1 g 脂質 : 15.6 g 炭水化物 : 91.0 g 塩分 : 3.0 g	エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂質 : 23.0 g 炭水化物 : 88.3 g 塩分 : 2.5 g
夕食	混ぜご飯(チャーハン風) 春雨スープ ギョウザ(3個) 五目豆腐の旨煮 白菜とツナの和え物	ご飯 味噌汁 鯖の胡麻味噌焼き 付) しそおろし 和風スパゲティサラダ 二色浸し(キャベツ・人参) 漬物	やきとり丼 味噌汁 里芋のユズ味噌 生姜醤油和え たくあん	ひじきご飯 すまし汁 カシウマイ(3個) 春雨サラダ(青しそドレ) 二色浸し(キャベツ・人参)	ご飯 味噌汁 肉じゃが 茄子のネギ味噌煮 青菜のおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 サモンの照り焼き 付) 大葉 かぶの煮物 韓国海苔風和え物 漬物	ご飯 わかめスープ 赤魚の西京焼き 付) きぬさや 筍と竹輪の煮物 彩ナムル 昆布佃煮
給与量	エネルギー : 567 kcal たんぱく質 : 16.0 g 脂質 : 16.1 g 炭水化物 : 91.7 g 塩分 : 3.2 g	エネルギー : 503 kcal たんぱく質 : 23.2 g 脂質 : 10.6 g 炭水化物 : 80.2 g 塩分 : 2.7 g	エネルギー : 559 kcal たんぱく質 : 29.3 g 脂質 : 13.2 g 炭水化物 : 88.1 g 塩分 : 2.6 g	エネルギー : 529 kcal たんぱく質 : 14.6 g 脂質 : 10.1 g 炭水化物 : 96.6 g 塩分 : 3.3 g	エネルギー : 662 kcal たんぱく質 : 15.0 g 脂質 : 5.6 g 炭水化物 : 91.3 g 塩分 : 2.8 g	エネルギー : 493 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂質 : 12.4 g 炭水化物 : 78.4 g 塩分 : 2.0 g	エネルギー : 472 kcal たんぱく質 : 21.7 g 脂質 : 8.2 g 炭水化物 : 79.3 g 塩分 : 3.3 g

〇〇 献立表 〇〇

[弁当常食]

区分	2026年 5月29日(金)	2026年 5月30日(土)	2026年 5月31日(日)				
昼食	ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 付) 大葉 厚揚げの五目煮 玉葱と胡瓜の生姜和え 漬物	ハヤシライス セロリスープ 大根サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	菜飯 豚汁 エビフライ (2本) ｸﾙｸﾙｰｽ 五目豆腐揚げ煮 パﾝﾌﾟｷﾝサラダ				
給与量	エネルギー : 517 kcal たんぱく質 : 19.0 g 脂質 : 14.6 g 炭水化物 : 78.1 g 塩分 : 2.8 g	エネルギー : 580 kcal たんぱく質 : 15.4 g 脂質 : 19.0 g 炭水化物 : 86.9 g 塩分 : 3.1 g	エネルギー : 630 kcal たんぱく質 : 17.3 g 脂質 : 21.6 g 炭水化物 : 92.5 g 塩分 : 3.6 g				
夕食	わかめご飯 味噌汁 肉野菜炒め 卵とうふ 菜の花の酢味噌和え	ご飯 味噌汁 鶏の柚子味噌焼き 付) 人参 さつま芋のレモン煮 梅風味和え たかな漬	ご飯 すまし汁 ホキの味噌マヨ焼き 付) しそおろし 鶏と根菜の旨煮 ビーナッツ風味和え				
給与量	エネルギー : 652 kcal たんぱく質 : 22.7 g 脂質 : 27.1 g 炭水化物 : 78.9 g 塩分 : 2.4 g	エネルギー : 581 kcal たんぱく質 : 19.5 g 脂質 : 13.3 g 炭水化物 : 99.6 g 塩分 : 1.9 g	エネルギー : 459 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂質 : 8.9 g 炭水化物 : 75.6 g 塩分 : 2.2 g				