

○週間献立表○

常食

日付	2025年05月26日(月)	2025年05月27日(火)	2025年05月28日(水)	2025年05月29日(木)	2025年05月30日(金)	2025年05月31日(土)	2025年06月01日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁(小松菜/玉葱) 冷奴 カリフラワー炒め煮 のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁(大根/高野豆腐) 目玉焼き ほうれん草の和え物 金時豆 牛乳	ごはん 味噌汁(かいわれ菜/茄子) 豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(畑菜/麩) カニ風味たまご巻 ブロッコリー煮 モロヘイヤの和え物 牛乳	ごはん 味噌汁(人参/冬瓜) はんぺん煮 小松菜の炒め煮 もろみみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(豆腐/葱) 玉子焼き マヨ和え うめびしお 牛乳	ごはん 味噌汁(葉大根/さつまい) 豆腐の中華風うま煮 キャベツ炒り煮 ふりかけ 牛乳	
昼食	ごはん 魚のピカタ 南瓜煮 菜の花のからし和え ゼリー	ごはん 魚の蒲焼 しろなの煮浸し ポテトサラダ 果物	◆減塩の日◆ ごはん 魚の葱味噌焼き ピーマン炒め キャベツサラダ 果物缶	◆特別メニュー◆ ごはん 蒸し鶏の野菜あんかけ しろな煮 かぶの和え物 (A) 果物 (B) 冷やしぜんざい 皿	ごはん 擬製豆腐 インゲンソテー 白菜のレモン和え 果物	ごはん カレイのみぞれ煮 かぼちゃの味噌煮 カニカマ和え 果物	カレーライス カリフラワーの和え物 野菜の煮浸し ゼリー	
夕食	ごはん 味噌汁(さつまい/三つ葉) 豚肉の中華炒め かぶの煮つけ チンゲン菜サラダ	ごはん 味噌汁(白菜/葉大根) 豚肉のトマトソースかけ 冬瓜のくず煮 オクラの和え物	◆県産食材の日◆ ごはん すまし汁(はんぺん/葱) 鶏肉のピリ辛炒め 里芋と厚揚げの煮物 おかか和え	ごはん 味噌汁(じゃがいも/玉葱) 鯖の煮つけ 切干大根煮 ポン酢和え	ごはん 味噌汁(里芋/葉大根) 魚のバター醤油焼き なすの煮物 ドレッシング和え	ごはん 味噌汁(かぶ/高野豆腐) 豚しょうが焼き ピーマンの炒め物 甘酢和え	ごはん 味噌汁(冬瓜/絹さや) 赤魚の煮つけ 甘辛炒め煮 からし和え	
一日合計	エネルギー 1839 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 42.5 g 炭水化物 286.1 g ナトリウム 2567 mg	エネルギー 1786 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 37.9 g 炭水化物 283.8 g ナトリウム 2411 mg	エネルギー 1774 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 37.9 g 炭水化物 274.9 g ナトリウム 2383 mg	エネルギー 1778 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 43.3 g 炭水化物 267.0 g ナトリウム 2653 mg	1839 kcal 蛋白質 71.4 g 脂質 45.4 g 炭水化物 275.1 g ナトリウム 2667 mg	エネルギー 1770 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 40.5 g 炭水化物 272.4 g ナトリウム 2873 mg	エネルギー 1779 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 37.3 g 炭水化物 281.2 g ナトリウム 2876 mg	エネルギー 1794 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 38.0 g 炭水化物 284.7 g ナトリウム 2725 mg

※特別メニューを選択された場合は、通常の食事負担金額の他に別途100円を頂きます。