

# ○○ 週間献立表 ○○

## 普通食(デイ)

2026年5月11日 ~5月16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)
昼食	ごはん コンソメスープ かれいの味噌風味焼き アスパラとツナのソテー 胡瓜サラダ	ハヤシライス 青菜のソテー 大根サラダ いちごムース	ごはん 中華スープ たらの野菜あん 蒸し餃子 青菜の中華和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き 里芋の煮物 ブロッコリーの醤油マヨ和え	ごはん 味噌汁 白身魚の竜田揚げ ピーマン炒め もやしの和え物	ごはん すまし汁 鶏肉の塩麴焼き 茄子の味噌かけ 白桃缶
	エネルギー 499kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.5g 炭水化物 69.5g 食塩 2.3g	エネルギー 629kcal 蛋白質 20.9g 脂質 20.3g 炭水化物 93.5g 食塩 2.6g	エネルギー 499kcal 蛋白質 20.7g 脂質 8.0g 炭水化物 87.4g 食塩 3.7g	エネルギー 506kcal 蛋白質 21.8g 脂質 12.0g 炭水化物 81.1g 食塩 2.3g	エネルギー 535kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.4g 炭水化物 79.3g 食塩 2.4g	エネルギー 434kcal 蛋白質 19.9g 脂質 5.3g 炭水化物 80.2g 食塩 2.7g
間食	マドレーヌ	カスタードケーキ	キャラメルリン&饅頭	はちみつケーキ	抹茶ゼリー	カステラ&饅頭
	エネルギー 99kcal 蛋白質 1.1g 脂質 4.9g 炭水化物 12.5g 食塩 0.1g	エネルギー 140kcal 蛋白質 1.4g 脂質 6.5g 炭水化物 19.2g 食塩 0.1g	エネルギー 95kcal 蛋白質 1.8g 脂質 1.5g 炭水化物 18.4g 食塩 0.0g	エネルギー 171kcal 蛋白質 1.8g 脂質 7.9g 炭水化物 23.3g 食塩 0.2g	エネルギー 151kcal 蛋白質 2.4g 脂質 2.6g 炭水化物 29.0g 食塩 0.0g	エネルギー 153kcal 蛋白質 2.8g 脂質 2.2g 炭水化物 30.5g 食塩 0.1g