

# ○○ 週間献立表 ○○

## 普通食

2026年5月11日 ~5月17日

…付け合せ

	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)	5月17日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 はんぺんチーズのせ 練り物 牛乳	食パン コンソメスープ ほうれん草と卵のソテー 牛乳	ごはん 味噌汁 ミートボール (柚子おろし) 練り物 ショア	ごはん 味噌汁 ぎせい豆腐 練り物 牛乳	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ケチャップ 牛乳	ごはん 味噌汁 カリフラワーのカレー炒め 練り物 ショア	食パン コンソメスープ トマトオムレツ 牛乳
	エネルギー 514kcal 蛋白質 19.5g 脂質 11.2g 炭水化物 83.4g 食塩 2.4g	エネルギー 586kcal 蛋白質 20.0g 脂質 24.7g 炭水化物 70.9g 食塩 3.1g	エネルギー 494kcal 蛋白質 18.5g 脂質 6.5g 炭水化物 91.2g 食塩 2.1g	エネルギー 587kcal 蛋白質 21.9g 脂質 18.1g 炭水化物 83.9g 食塩 2.7g	エネルギー 608kcal 蛋白質 22.7g 脂質 24.1g 炭水化物 75.1g 食塩 3.4g	エネルギー 539kcal 蛋白質 14.1g 脂質 16.1g 炭水化物 86.3g 食塩 2.5g	エネルギー 602kcal 蛋白質 21.4g 脂質 23.3g 炭水化物 76.0g 食塩 3.4g
昼食	ごはん コンソメスープ かれいのレモン風味焼き 畑菜 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 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 白菜・人参 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 アスパラ 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 オクラ 茄子の味噌かけ 白桃缶	ごはん すまし汁 赤魚の味噌焼き うまい菜 筍の煮物 グリーンサラダ
	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	エネルギー 416kcal 蛋白質 19.3g 脂質 5.5g 炭水化物 74.0g 食塩 2.9g
夕食	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 キャベツ炒め もやしの信田和え	ごはん 白身魚の葱塩ソース ブロッコリー 隠元のピリ辛炒め 小松菜の和風和え	ごはん 鶏肉のデミグラスソースがけ 人参 カリフラワーソテー フレンチサラダ	ごはん 魚の香味焼き なす ちくわの旨煮 キャベツの和え物	ごはん 豚肉の甘辛煮 チンゲン菜の塩炒め かぶの甘酢和え	ごはん さばの生姜煮 キャベツ さつま芋の胡麻風味炒め 青菜のドレッシング和え	ごはん ハンバーグ 和風ソース アスパラ かぼちやの含め煮 白菜の和え物
	エネルギー 494kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14.9g 炭水化物 72.0g 食塩 2.0g	エネルギー 382kcal 蛋白質 18.4g 脂質 4.3g 炭水化物 69.5g 食塩 1.8g	エネルギー 489kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.3g 炭水化物 74.3g 食塩 1.3g	エネルギー 452kcal 蛋白質 18.6g 脂質 9.3g 炭水化物 73.6g 食塩 1.4g	エネルギー 488kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.3g 炭水化物 78.3g 食塩 2.0g	エネルギー 524kcal 蛋白質 19.0g 脂質 13.1g 炭水化物 86.0g 食塩 1.5g	エネルギー 508kcal 蛋白質 15.8g 脂質 11.7g 炭水化物 85.8g 食塩 2.3g
成分	エネルギー 1507kcal 蛋白質 60.7g 脂質 41.6g 炭水化物 224.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1597kcal 蛋白質 59.3g 脂質 49.3g 炭水化物 233.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 60.4g 脂質 27.8g 炭水化物 252.9g 食塩 7.1g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 62.3g 脂質 39.4g 炭水化物 238.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1631kcal 蛋白質 62.8g 脂質 51.8g 炭水化物 232.7g 食塩 7.8g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 53.0g 脂質 34.5g 炭水化物 252.5g 食塩 6.7g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 56.5g 脂質 40.5g 炭水化物 235.8g 食塩 8.6g