

○○ 週間献立表 ○○

普通食

2026年5月25日 ~5月31日

…付け合せ

	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ふくさ焼卵 練り物 ジョア	ごはん 味噌汁 野菜とソーセージのコンソメ煮 練り物 牛乳	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 ジョア	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
	1人1日 - 627kcal 蛋白質 19.7g 脂質 18.9g 炭水化物 96.9g 食塩 2.6g	1人1日 - 512kcal 蛋白質 15.9g 脂質 13.7g 炭水化物 82.3g 食塩 2.7g	1人1日 - 514kcal 蛋白質 19.5g 脂質 11.2g 炭水化物 83.4g 食塩 2.4g	1人1日 - 586kcal 蛋白質 20.0g 脂質 24.7g 炭水化物 70.9g 食塩 3.1g	1人1日 - 494kcal 蛋白質 18.5g 脂質 6.5g 炭水化物 91.2g 食塩 2.1g	1人1日 - 587kcal 蛋白質 21.9g 脂質 18.1g 炭水化物 83.9g 食塩 2.7g	1人1日 - 608kcal 蛋白質 22.7g 脂質 24.1g 炭水化物 75.1g 食塩 3.4g
昼食	ゆかりごはん 味噌汁 えびカツ キャベツソース 鶏肉と根菜の炒り煮 白菜の和風和え	ごはん 味噌汁 かれの野菜あんかけ 野菜あん かぶの含め煮 黄桃缶	ごはん 味噌汁 鶏肉の葱ソースかけ アスパラ キャベツの炒め物 大根の辛子和え	ごはん 味噌汁 さばの粕漬焼き 白菜・人参 揚げ出し茄子 野菜サラダ	ごはん コンソメスープ ポークビーンズ ブロッコリーソテー イタリアンサラダ	ごはん すまし汁 魚の西京味噌焼き カリフラワー・人参 キャベツとピーマンの旨塩炒め オクラの和え物	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のオムレツ炒め 茄子の煮浸し 青菜の和風和え
	1人1日 - 565kcal 蛋白質 18.1g 脂質 12.5g 炭水化物 97.4g 食塩 3.4g	1人1日 - 471kcal 蛋白質 16.1g 脂質 7.8g 炭水化物 84.3g 食塩 2.0g	1人1日 - 492kcal 蛋白質 23.8g 脂質 10.9g 炭水化物 76.9g 食塩 2.7g	1人1日 - 593kcal 蛋白質 23.8g 脂質 24.6g 炭水化物 73.0g 食塩 3.1g	1人1日 - 558kcal 蛋白質 23.3g 脂質 16.8g 炭水化物 81.9g 食塩 2.5g	1人1日 - 404kcal 蛋白質 19.7g 脂質 4.1g 炭水化物 75.1g 食塩 2.7g	1人1日 - 594kcal 蛋白質 21.4g 脂質 22.1g 炭水化物 79.0g 食塩 3.5g
夕食	ごはん 鶏肉の味噌だれ 小松菜 さつま芋の煮物 オクラの和え物	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリー 野菜炒め 菜の花のお浸し	ごはん 白身魚の梅干し風味煮 長ねぎ・花人参 チンゲン菜の煮浸し わかめの酢の物	ごはん 厚揚げの甘辛煮 カリフラワーの炒め物 オクラの胡麻風味和え	ごはん 赤魚の薬味焼き かぶ・人参 大根の田楽 小松菜のなめ茸和え	ごはん 鶏肉のバター醤油焼 菜の花 きんぴらごぼう 春雨サラダ	ごはん 白身魚の照焼 小松菜 大根の土佐煮 もやしの胡麻和え
	1人1日 - 471kcal 蛋白質 19.6g 脂質 5.2g 炭水化物 88.9g 食塩 1.8g	1人1日 - 493kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.8g 炭水化物 71.8g 食塩 1.7g	1人1日 - 451kcal 蛋白質 19.6g 脂質 9.1g 炭水化物 74.0g 食塩 2.4g	1人1日 - 484kcal 蛋白質 18.2g 脂質 7.4g 炭水化物 88.1g 食塩 1.7g	1人1日 - 399kcal 蛋白質 17.4g 脂質 5.7g 炭水化物 71.2g 食塩 1.6g	1人1日 - 477kcal 蛋白質 20.1g 脂質 10.1g 炭水化物 79.8g 食塩 1.9g	1人1日 - 388kcal 蛋白質 18.6g 脂質 3.7g 炭水化物 71.6g 食塩 1.5g
成分	1人1日 - 1663kcal 蛋白質 57.4g 脂質 36.6g 炭水化物 283.2g 食塩 7.8g	1人1日 - 1476kcal 蛋白質 53.4g 脂質 36.3g 炭水化物 238.4g 食塩 6.4g	1人1日 - 1457kcal 蛋白質 62.9g 脂質 31.2g 炭水化物 234.3g 食塩 7.5g	1人1日 - 1663kcal 蛋白質 62.0g 脂質 56.7g 炭水化物 232.0g 食塩 7.9g	1人1日 - 1451kcal 蛋白質 59.2g 脂質 29.0g 炭水化物 244.3g 食塩 6.2g	1人1日 - 1468kcal 蛋白質 61.7g 脂質 32.3g 炭水化物 238.8g 食塩 7.3g	1人1日 - 1590kcal 蛋白質 62.7g 脂質 49.9g 炭水化物 225.7g 食塩 8.4g