

2026年5月4日～5月10日 週間献立表

	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)
朝食・朝御飯	◆御飯 ◆ロースハム 1/2枚 ◆オムレツ 50g ◆ボイルキャベツ（フレンチ赤）30g ◆味噌汁（麩、葱）	◆御飯 ◆ウイナーポテトバター煮 70g ◆ソーセージ天 ◆味噌汁（豆腐、葱）	◆御飯 ◆だし香るお豆腐ステーキ ◆花人参 ◆味噌汁（じゃが芋、葱）	◆御飯 ◆桜えびオムレツ ◆ミートポテト 50g ◆ボイルキャベツ（フレンチ白）30g ◆味噌汁（ワカメ、アゲ）	◆御飯 ◆ごぼうと里芋の味噌煮 50g ◆オクラと蒸し鶏のお浸し（現地醤油）40g ◆すまし汁（白菜、葱）	◆御飯 ◆ミックス入りスクランブルエッグ 45g ◆ミートボール 2ヶ ◆サラダ菜 ◆味噌汁（大根、葱）	◆御飯 ◆チキンナゲット ◆ポテトサラダ 50g ◆ベーコン 1/2枚 ◆味噌汁（ワカメ、葱）
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	419kcal 13.8g 10.0g 1.9g	396kcal 10.7g 5.5g 1.9g	402kcal 10.0g 6.4g 1.9g	415kcal 9.8g 8.4g 1.7g	344kcal 9.2g 1.2g 2.0g	442kcal 14.4g 13.1g 1.9g	471kcal 12.3g 15.7g 1.7g
昼食・基本食	◆ゆかり御飯（ミニ） ◆とろろ昆布きつねうどん ◆あさりと筍と若布の辛子酢味噌 40g ◆うずら豆 35g	◆御飯 ◆子供の日（お子様ランチ風） ◆ミートスパゲティ ◆フルーツインゼリー（みかん缶） ◆コンソメスープ（クルトン・パセリ）	◆御飯 ◆コロケの日：コロケ ◆マカロニサラダ 40g ◆ツナ大根煮 40g ◆コンソメスープ（小松菜）	◆御飯（ミニ） ◆粉もんの日：お好み焼き、たこ焼き ◆菜の花ともやしの胡麻びたし 40g ◆フルーツ缶（白桃）35g ◆味噌汁（大根、葱）	◆御飯 ◆ピーマン肉詰めフライ ◆ゴーヤの日：春雨とゴーヤのちゃんぶるー 40g ◆卵の花サラダ 35g ◆中華スープ（椎茸、ワカメ）	◆御飯 ◆ソイの生姜漬け焼き ◆法蓮草の胡麻和え（現地醤油） ◆ひじき蓮根煮 40g ◆味噌汁（豆腐、葱）	◆母の日：海老ちらし寿司 ◆野菜天ぷら盛り ◆手作り抹茶水羊羹 ◆すまし汁（とろろ昆布・葱）
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	513kcal 14.8g 4.2g 4.0g	616kcal 21.7g 19.9g 2.8g	669kcal 11.5g 23.2g 2.9g	470kcal 14.5g 15.2g 2.9g	686kcal 12.4g 27.1g 3.1g	465kcal 21.4g 5.3g 3.3g	637kcal 14.0g 17.4g 3.5g
夕食・基本食	◆御飯 ◆燻製豆腐の大根おろしソース ◆豚肉と小松菜の煮びたし 40g ◆チョレギドレ和え 35g ◆味噌汁（ワカメ、アゲ）	◆御飯 ◆ロールキャベツのコンソメ煮 ◆青梗菜のバター醤油煮 35g ◆カリフラワーと胡瓜の青しそドレ 40g ◆味噌汁（大根、葱）	◆御飯 ◆赤魚の白醤油焼き ◆ブロッコリーと春雨のネギ胡麻ドレ 40g ◆茄子とオクラのお浸し（現地醤油）35g ◆味噌汁（麩、葱）	◆御飯 ◆味しみ牛肉大根煮 120g ◆小松菜のわさび和え（浸し）40g ◆手作り胡麻豆腐 ◆味噌汁（キャベツ、葱）	◆御飯 ◆鶏肉と野菜のクリームソース ◆茄子とキャベツの胡麻ドレかけ ◆大根のレモン酢の物 40g ◆コンソメスープ（クルトン・パセリ）	◆他人丼 110g ◆もやしのカレー酢 40g ◆漬物（さくら漬け） ◆味噌汁（キャベツ、葱）	◆御飯 ◆ぶりの煮つけ ◆キャベツと青梗菜の梅かつお和え 35g ◆中華風切干し煮 40g ◆味噌汁（麩、葱）
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	595kcal 21.8g 20.3g 3.2g	502kcal 12.4g 12.7g 3.3g	493kcal 22.1g 12.0g 3.2g	510kcal 14.7g 14.1g 3.2g	554kcal 16.9g 17.2g 3.1g	538kcal 17.8g 16.7g 3.1g	525kcal 21.8g 12.4g 3.3g

※お米は国内産を使用しております。

マルフクメディカルフーズ