

2026年5月25日～5月31日 週間献立表

	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・朝御飯	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆オムレツ 50g ◆皮なしウインナー ◆サラダ菜 ◆味噌汁(白菜、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆牛肉と青梗菜の煮びたし 55g ◆カレーボール ◆味噌汁(じゃが芋、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆蒸しポテトのミートソース 50g ◆スクランブルエッグ(ミックスベジ) 45g ◆味噌汁(豆腐、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆あさり大根煮 50g ◆じゃこ茄子ぽん酢 48g ◆味噌汁(麩、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ロースハム 1/2枚 ◆ナゲット ◆じゃがマヨ 60g ◆味噌汁(大根、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ごぼうと竹輪の豆そぼろ煮 65g ◆はんぺんの照り焼き風 ◆味噌汁(白菜、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆フィッシュソーセージ ◆ HALFオムレツ ◆トマトペンネ 50g ◆味噌汁(大根、葱)
1人分 - たんぱく質 脂質 食塩	420kcal 14.3g 10.3g 1.8g	408kcal 11.8g 7.2g 2.1g	433kcal 13.3g 10.3g 1.7g	377kcal 9.3g 7.2g 2.0g	464kcal 12.2g 13.0g 1.5g	360kcal 11.0g 1.4g 2.0g	403kcal 12.6g 5.7g 2.1g
昼食・基本食	<ul style="list-style-type: none"> ◆ふりかけ御飯(ミニ) ◆極旨みそら〜めん ◆大根と法蓮草のナムル(浸し) 40g ◆三色豆 35g 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ほたて風味蒲鉾と菜の花のチラシ寿司 ◆油揚げとキャベツの煮びたし 40g ◆手作りゼリー ◆味噌汁(麩、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆やみつきハムキャベツカツ ◆切干しの中華風 40g ◆もやしの胡麻酢の物 35g ◆すまし汁(小松菜) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ハンバーグの大根おろしソース ◆マカロニサラダ 40g ◆ポトフ煮 40g ◆コンソメスープ(クルトン・パセリ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆鱧の木の芽味噌焼き ◆絹揚げと法蓮草のポン酢(現地ポン酢) ◆やわらか蓮根のカレー煮 35g ◆すまし汁(椎茸、ワカメ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆岡山ご当地グルメ: デミカツ丼 ◆青梗菜と蕪の葛浸し 40g ◆漬物(きざみたくあん) ◆すまし汁(豆腐、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ぶりの煮つけ ◆キャベツと菜の花の胡麻和え 35g ◆じゃが芋の味噌煮 40g ◆すまし汁(とろろ昆布・葱)
1人分 - たんぱく質 脂質 食塩	645kcal 20.1g 8.2g 3.5g	537kcal 14.9g 5.1g 3.2g	586kcal 12.0g 19.8g 3.2g	572kcal 23.2g 19.6g 3.4g	579kcal 23.0g 12.6g 3.4g	636kcal 18.6g 22.7g 3.3g	559kcal 22.8g 14.9g 3.5g
夕食・基本食	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆メバルしそオイル焼き ◆もやしとブロッコリーの菜種和え(浸し) 40g ◆里芋の田楽 ◆すまし汁(とろろ昆布・葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆夏野菜の入った肉じゃが 120g ◆小松菜と白菜の辛子和え(浸し) 40g ◆ブロッコリーと絹あげのごまドレ ◆味噌汁(ワカメ、アゲ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ちゃぶちえと竹の子焼売 ◆青梗菜としめじの柚子煮びたし 40g ◆冷奴 ◆中華スープ(椎茸、ワカメ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆豚の生姜煮 120g ◆春雨の中華酢の物 40g ◆高野とネギと竹輪の玉子とし 40g ◆中華スープ(白菜、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆がんと鶏肉と大根の炊き合わせ ◆キャベツとブロッコリーのチョレギドレ 35g ◆春雨チャンプルー 40g ◆味噌汁(小松菜) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆肉団子の五目甘酢あん ◆もやしの中華風和え(浸し) 40g ◆カニ風味焼売 ◆中華スープ(キャベツ、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆豚肉と大根の生姜煮 120g ◆オクラと白菜のポン酢 35g ◆小松菜と蒲鉾のわさび和え(浸し) 40g ◆味噌汁(麩、葱)
1人分 - たんぱく質 脂質 食塩	485kcal 21.7g 7.3g 3.5g	649kcal 16.5g 21.4g 3.1g	539kcal 13.4g 14.2g 3.0g	605kcal 18.0g 4.7g 3.1g	580kcal 20.8g 18.4g 3.1g	565kcal 14.1g 14.4g 3.1g	515kcal 15.5g 2.2g 3.2g

※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