

# 2026年6月1日～6月7日 週間献立表

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)
<b>朝食・朝御飯</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆ソーセージ天</li> <li>◆玉子ロール</li> <li>◆ボイルキャベツ（フレンチ赤）30g</li> <li>◆味噌汁（じゃが芋、葱）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆ウインナーポテト煮 60g</li> <li>◆豆腐ハンバーグ30g</li> <li>◆味噌汁（豆腐、葱）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆絹揚げと法蓮草のお浸し（現地醤油）</li> <li>◆ミートボール 2ヶ</li> <li>◆味噌汁（大根、葱）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆ウインナーとキャベツと玉子のソテー 65g</li> <li>◆やわらか角揚げ</li> <li>◆味噌汁（白菜、葱）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆スクランブルエッグ（ブロッコリー） 50g</li> <li>◆ロースハム 1/2枚</li> <li>◆ボイルキャベツ（フレンチ赤）30g</li> <li>◆味噌汁（ワカメ、アゲ）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆グリーンピースと絹揚げのそぼろ煮 50g</li> <li>◆茄子のミートソース 50g</li> <li>◆味噌汁（キャベツ、葱）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆オムレツ 50g</li> <li>◆ベーコン 1/2枚</li> <li>◆サラダ菜</li> <li>◆味噌汁（白菜、葱）</li> </ul>
E補給 - たんぱく質 脂質 食塩	411kcal 12.7g 8.7g 1.9g	410kcal 11.0g 7.7g 2.0g	468kcal 13.1g 9.6g 2.0g	406kcal 9.8g 10.3g 1.9g	422kcal 13.3g 13.1g 1.8g	481kcal 12.6g 11.5g 1.8g	414kcal 13.3g 10.6g 1.7g
<b>昼食・基本食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆大葉巻きつくね</li> <li>◆ポテトサラダ 40g</li> <li>◆温野菜サラダ</li> <li>◆コンソメスープ（クルトン・パセリ）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆高菜わかめ御飯（ミニ）</li> <li>◆郷土料理・京都：宇治の冷やし茶そば</li> <li>◆筍とブロッコリーの酢味噌和え 40g</li> <li>◆白花豆 35g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆回鍋肉と枝豆焼売</li> <li>◆高野の含め煮</li> <li>◆杏仁フルーツ(みかん缶) 35g</li> <li>◆中華スープ（小松菜）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆鯿のハーブソルト焼き</li> <li>◆大豆の七目煮 40g</li> <li>◆茄子とブロッコリーの胡麻ドレ</li> <li>◆味噌汁（麩、葱）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆国産柚子香る鶏カツ</li> <li>◆大根のレモン酢 40g</li> <li>◆法蓮草のお浸し（現地醤油）</li> <li>◆すまし汁（とろろ昆布・葱）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆ソイの土佐漬け焼き</li> <li>◆ごぼうとインゲンのごまダレ 40g</li> <li>◆蒸し豆腐のかにかまあん</li> <li>◆味噌汁（大根、葱）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆かき揚げ丼</li> <li>◆ブロッコリーともやしのカレー醤油和え（浸し） 40g</li> <li>◆漬物（きざみたくあん）</li> <li>◆すまし汁（小松菜）</li> </ul>
E補給 - たんぱく質 脂質 食塩	577kcal 19.1g 17.7g 3.1g	539kcal 17.9g 6.3g 3.9g	559kcal 15.4g 11.4g 2.7g	565kcal 26.4g 12.4g 2.8g	519kcal 14.2g 13.7g 3.1g	487kcal 21.8g 6.3g 3.2g	532kcal 10.1g 9.4g 3.6g
<b>夕食・基本食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆赤魚のごま漬け焼き</li> <li>◆里芋田楽</li> <li>◆もやしと炒り卵の三色和え（浸し） 35g</li> <li>◆すまし汁（ワカメ、椎茸）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆道産男爵コロッケ（牛肉）</li> <li>◆ツナ大根カレー煮 40g</li> <li>◆ひじきとカリフラワーの青しそドレ 35g</li> <li>◆味噌汁（麩、葱）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆がんもとえび団子の炊き合わせ</li> <li>◆もやしと菜の花の辛子和え（浸し） 40g</li> <li>◆オクラの山かけ（現地醤油）</li> <li>◆味噌汁（ワカメ、葱）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆若鶏のクリーム煮</li> <li>◆トマトペンネ 40g</li> <li>◆青梗菜のウインナー煮 35g</li> <li>◆コンソメスープ（キャベツ、パセリ）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆牛肉と絹揚げのしぐれ煮 120g</li> <li>◆焼きビーフン 40g</li> <li>◆うずら豆 35g</li> <li>◆味噌汁（小松菜）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆豚肉と南瓜の利休煮</li> <li>◆キャベツと水菜の梅ドレ和え 35g</li> <li>◆小松菜の玉子とじ 40g</li> <li>◆すまし汁（麩、葱）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆たらちり蒸し</li> <li>◆肉じゃが 40g</li> <li>◆カリフラワーとしろ菜の胡麻浸し 40g</li> <li>◆味噌汁（ワカメ、椎茸）</li> </ul>
E補給 - たんぱく質 脂質 食塩	500kcal 21.1g 9.2g 3.4g	616kcal 14.2g 19.8g 3.1g	416kcal 14.6g 4.8g 3.4g	551kcal 18.6g 14.6g 3.4g	724kcal 18.2g 16.4g 3.0g	530kcal 14.6g 3.5g 3.3g	458kcal 24.5g 3.5g 3.3g

※お米は国内産を使用しております。