

2026年4月27日～5月3日 週間献立表

	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)
朝食・朝御飯	<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(豆腐、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆彩り海鮮ステーキの野菜添え ◆味噌汁(小松菜) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆豚ニラもやし炒め 50g ◆茄子とオクラのぽん酢 45g ◆味噌汁(じゃが芋、ワカメ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆オムレツ 50g ◆皮なしウィンナー ◆サラダ菜 ◆味噌汁(ワカメ、アゲ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆スクランブルエッグ(法蓮草) 50g ◆茄子のミートソース 50g ◆味噌汁(大根、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆フィッシュソーセージ ◆マカロニサラダ 50g ◆はんぺんの照り焼き風 ◆味噌汁(麩、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆じゃがマガオムレツ ◆ベーコン 1/2枚 ◆ボイルキャベツ(フレンチ赤) 30g ◆味噌汁(大根、葱)
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	468kcal 12.8g 13.4g 1.5g	361kcal 10.9g 2.9g 2.1g	404kcal 8.9g 8.3g 1.9g	430kcal 14.8g 11.3g 1.8g	438kcal 12.4g 14.2g 1.7g	435kcal 13.2g 5.9g 2.3g	425kcal 9.6g 13.8g 1.6g
昼食・基本食	<ul style="list-style-type: none"> ◆四色ちらし寿司 ◆キャベツのピーナッツ和え 35g ◆手作り抹茶水羊羹 ◆すまし汁(麩、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆回鍋肉と筍焼売 ◆小松菜の玉子とじ 40g ◆うずら豆 35g ◆中華スープ(椎茸、ワカメ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆十五穀米御飯 ◆昭和の日：鯡の塩焼き ◆田舎煮 40g ◆厚焼き玉子(2切れ) ◆けんちん汁(吸い物) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆山菜炊き込み御飯(ミニ) ◆かしわそば ◆しろ菜と絹揚げの胡麻浸し 40g ◆手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆たらの生姜天ぷら ◆カリフラワーとオクラの梅ドレ和え 40g ◆ひじき煮 35g ◆味噌汁(小松菜) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆カニクリームコロッケと豚の生姜焼き ◆やわらか角揚げ ◆小松菜とキャベツの胡麻和え 35g ◆すまし汁(とろろ昆布・葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆蒸し南瓜と厚揚げの肉味噌 ◆大根と水菜のレモン酢 40g ◆オクラのやまかけ 40g ◆すまし汁(白菜、葱)
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	529kcal 20.2g 11.7g 3.4g	627kcal 16.2g 11.7g 2.6g	561kcal 26.8g 8.2g 3.0g	556kcal 21.3g 11.6g 3.6g	510kcal 26.3g 10.2g 3.0g	619kcal 11.6g 16.6g 3.3g	535kcal 14.8g 9.0g 3.3g
夕食・基本食	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆豚肉となすのみぞれ煮 ◆もやしと菜の花のわさび和え(浸し) 35g ◆やわらか蓮根のきんぴら 40g ◆味噌汁(白菜、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆牛すき丼 110g ◆青梗菜のお浸し 40g ◆漬物(きざみたくあん) ◆味噌汁(キャベツ、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆高知県産生姜と三元豚の包みメンチカツ ◆ポテトサラダ 40g ◆五目大豆煮 35g ◆コンソメスープ(クルトン・パセリ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆肉豆腐 ◆春雨のゆかり酢 40g ◆法蓮草お浸し(現地醤油) 35g ◆味噌汁(麩、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆鶏大根煮 120g ◆もやしとブロッコリーの土佐浸し 40g ◆里芋のカニカマあん ◆味噌汁(豆腐、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆メバルの山椒オイル焼き ◆高野と菜の花の玉子とじ 40g ◆春雨とブロッコリーのネギ胡麻ドレ 40g ◆味噌汁(キャベツ、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆肉シューマイのチリソース ◆ナムル(浸し) 40g ◆杏仁フルーツ(パイン缶) 35g ◆中華スープ(椎茸、ワカメ)
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	580kcal 16.2g 12.3g 3.4g	513kcal 14.8g 15.4g 3.3g	631kcal 15.4g 23.4g 3.1g	496kcal 14.5g 10.8g 3.2g	506kcal 19.4g 9.4g 3.4g	536kcal 22.2g 10.1g 2.7g	519kcal 15.6g 12.8g 3.0g

※お米は国内産を使用しております。

マルブクメディカルフーズ