

2026年《常食》献立予定表

	5月3日(日)	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)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ドックパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	エネルギー:506kcal タンパク:14.8g 塩分:1.6g	エネルギー:521kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	エネルギー:532kcal タンパク:14.6g 塩分:1.6g	エネルギー:552kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:492kcal タンパク:18.4g 塩分:1.6g	エネルギー:445kcal タンパク:18.9g 塩分:1.8g
昼食	御飯 肉団子の煮込み ゆかり和え 味噌汁	御飯 ビーフカレー 福神漬 ヨーグルト和え	御飯 チンジャオロウスー ごまあえ 中華スープ	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ	ラーメン シュウマイ しそ和え ソフール (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲	御飯 青ヒラスの照り焼 さつま揚げと大根の旨煮 和えもの 味付のり
	エネルギー:705kcal タンパク:25.8g 塩分:4.3g	エネルギー:836kcal タンパク:19.5g 塩分:3.0g	エネルギー:620kcal タンパク:24.8g 塩分:2.3g	エネルギー:773kcal タンパク:28.3g 塩分:2.3g	エネルギー:506kcal タンパク:23.2g 塩分:4.7g	エネルギー:750kcal タンパク:30.8g 塩分:2.7g	エネルギー:591kcal タンパク:25.1g 塩分:2.7g
							
夕食	御飯 鱈の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆	御飯 鯛のみぞれ煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 味噌汁	<こどもの日> ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし 柏餅	炊き込み御飯 鮭のちゃんちゃん焼き いかと里芋の煮付け ナムル すまし汁	御飯 アジフライ 湯豆腐 きんぴら ふりかけ りんご	御飯 コロッケ 五目大豆煮 盛り合わせサラダ 味噌汁	御飯 かに玉あんかけ ひじき炒め 中華風酢のもの 味噌汁
	エネルギー:712kcal タンパク:28.1g 塩分:2.8g	エネルギー:679kcal タンパク:27.8g 塩分:3.5g	エネルギー:822kcal タンパク:34.5g 塩分:4.6g	エネルギー:678kcal タンパク:33.1g 塩分:4.5g	エネルギー:773kcal タンパク:29.4g 塩分:3.0g	エネルギー:874kcal タンパク:29.3g 塩分:3.3g	エネルギー:725kcal タンパク:27.2g 塩分:3.7g
							

都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立メモ☆

鯛のみぞれ煮：たっぷり味のしみこんだ大根と鯛をどうぞ。

柏餅：端午の節句には欠かせない、季節の和菓子をお楽しみください。

コロッケ：当院手作りの牛肉入りコロッケをどうぞ。



☆栄養元気情報☆

食の風景行事食編 : 「端午の節句」



端午の節句は五節句のうちの一つで、5月5日に行う男児の祝いの行事です。「菖蒲の節句」ともいいます。鯉のぼりをたて、甲冑（かっちゅう）や刀、武士の人形を飾り、ちまきや柏餅を食べて、こどもの成長を祝います。

柏の葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないため、子孫繁栄の縁起を担いだものと言われています。また、あんを餅で包む様子がかしわを手で打つ様に似ていることから、この名がついたという説もあります。

