

2026年《常食》献立予定表

	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16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	ドッグパン 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:519kcal 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:489kcal タンパク:15.4g 塩分:1.4g	エネルギー:577kcal 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 鶏肉のしょうが焼 ビーフンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ	御飯 チキンカレー 福神漬 野菜サラダ	御飯 牛肉・洋風ソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ	御飯 鮭のムニエル スパゲティソテー ゆかり和え コーンスープ	御飯 八宝菜 華風和え 杏仁フルーツミックス ふりかけ	御飯 鯖の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり
	エネルギー:682kcal タンパク:28.0g 塩分:3.7g	エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:793kcal タンパク:27.7g 塩分:2.7g	エネルギー:638kcal タンパク:26.6g 塩分:2.2g	エネルギー:694kcal タンパク:29.1g 塩分:2.4g	エネルギー:649kcal タンパク:27.4g 塩分:3.2g	エネルギー:692kcal タンパク:31.7g 塩分:2.2g
							
夕食	御飯 鯖の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物	御飯 ぶりの照り煮 揚げだし豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり	焼きそば 蒸し鶏のバツパツソースがけ 味噌汁 小倉白玉 (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 ビーフシチュー 卵と貝柱の炒め物 レアチーズケーキ 漬物	御飯 鶏の照焼 厚揚げの田舎煮 土佐漬け とろろ汁	御飯 デミグラスハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 メロン	御飯 鶏のから揚げ 焼きポテト 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ
	エネルギー:696kcal タンパク:27.9g 塩分:3.3g	エネルギー:830kcal タンパク:29.1g 塩分:3.5g	エネルギー:692kcal タンパク:35.7g 塩分:6.8g	エネルギー:866kcal タンパク:29.0g 塩分:2.3g	エネルギー:734kcal タンパク:30.2g 塩分:3.1g	エネルギー:829kcal タンパク:25.8g 塩分:3.2g	エネルギー:869kcal タンパク:28.6g 塩分:3.6g
							

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☆

ソース焼きそば：海老や人参、ピーマン等が入った焼きそばをお召し上がりください。

鯖の梅肉焼き：梅の風味でさっぱりお召し上がりください。

デミグラスハンバーグ：手作りのハンバーグをデミグラスソースでご賞味ください。



☆栄養元気情報☆

No.1094

旬の食材：メロン



ウリ科キュウリ属。温室メロンは通年栽培・出荷されている一方で、露地物は品種や地方によりますが、最も多く出回る美味しい時期は初夏の5～7月頃です。メロンにはマスクメロンのように表面に網ができる「ネット系」と、まくわうりに代表される網目のないものがありますが、近年では両者を掛け合わせたプリンスメロンも出回っています。選ぶ時は、網目が均一に入り、お尻を押したときに少し弾力のあるものを選んでください。また、網目が細かい方が香りや甘味が強い傾向にあります。

