

2026年《常食》献立予定表

	5月24日(日)	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)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ エネルギー:506kcal タンパク:14.8g 塩分:1.6g	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー エネルギー:519kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮 エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	ドックパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ エネルギー:489kcal タンパク:15.4g 塩分:1.4g	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー エネルギー:577kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ エネルギー:492kcal タンパク:18.4g 塩分:1.6g	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ エネルギー:445kcal タンパク:18.9g 塩分:1.8g
昼食	御飯 サバの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり エネルギー:698kcal タンパク:28.6g 塩分:3.1g	御飯 シーフードカレー 福神漬 野菜サラダ エネルギー:761kcal タンパク:24.8g 塩分:3.7g	御飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 マカロニサラダ エネルギー:753kcal タンパク:27.3g 塩分:2.9g	菜飯 たいの塩焼き そばろあんかけ 味噌汁 エネルギー:651kcal タンパク:28.4g 塩分:3.1g	梅昆布うどん 中華風煮 木の芽田楽 プリン (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー:510kcal タンパク:23.8g 塩分:4.6g	御飯 牛肉のスタミナ焼 辛子和え 白菜とパプリカのスープ ふりかけ エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g	御飯 ぶりの照り煮 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり エネルギー:734kcal タンパク:26.2g 塩分:2.6g
							
夕食	御飯 えびのチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬 エネルギー:586kcal タンパク:26.6g 塩分:5.2g	<初夏メニュー> 御飯 鮎の塩焼き うの花炒り 胡瓜とみょうがの酢の物 かき玉汁 わらび餅 エネルギー:666kcal タンパク:23.6g 塩分:3.2g	あなご丼 炊き合わせ ピーナツ和え 味噌汁 エネルギー:703kcal タンパク:27.2g 塩分:4.1g	御飯 おでん 生姜酢和え ヨーグルト和え 野沢菜漬 エネルギー:773kcal タンパク:27.7g 塩分:3.7g	御飯 海老フライ 焼きポテト 高野の田舎煮 ドレッシング和え オレンジ&リンゴ エネルギー:880kcal タンパク:29.6g 塩分:2.0g	きのこ御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え メロン エネルギー:717kcal タンパク:33.5g 塩分:4.0g	御飯 鶏肉のきのこソースかけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け エネルギー:771kcal タンパク:29.6g 塩分:3.2g
							

☆今週の献立メモ☆

あなご丼：焼き穴子をご飯に乗せた丼ものをお召し上がりください。

わらび餅：季節の和菓子をご賞味ください。

木の芽田楽：木の芽を使った春らしい味噌田楽です。



☆栄養元気情報☆

No.1096

旬の食材：鮎（あゆ）



鮎の旬は6～9月で、夏を代表する淡水魚です。天然物の鮎は貴重で、市場に出回るもののほとんどは養殖物です。養殖物には脂がこっけりのっているため、天然物より美味しいといわれています。

鮎の美味しさは内臓の香りと苦みにあるので、内臓を抜かずに塩焼きにして食べるのがおすすめです。また、鮎寿司、魚田、なます等にしても美味しくいただけます。

都合により献立が変更になる場合があります

