

2026年《常食》献立予定表

	5月31日(日)	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)
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:489kcal タンパク:15.4g 塩分:1.4g	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	御飯 南蛮漬け うの花炒り しそ和え	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:616kcal タンパク:24.7g 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:597kcal タンパク:20.8g 塩分:2.9g	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 冬瓜汁	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし パイナップル	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	ぶっかけうどん 鶏の磯辺揚げ きんぴら ソフール  (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 ツナコロケ 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:663kcal タンパク:26.6g 塩分:3.2g	エネルギー:760kcal タンパク:33.1g 塩分:4.6g	エネルギー:682kcal タンパク:33.7g 塩分:4.7g	エネルギー:641kcal タンパク:24.3g 塩分:3.3g	エネルギー:917kcal タンパク:30.4g 塩分:3.7g	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。

ぶっかけうどん：のどごしの良い冷たいうどんをどうぞ。

鶏の磯辺揚げ：磯の香り豊かな唐揚げをご賞味ください。

☆栄養元気情報☆

No. 1097

旬の食材：冬瓜（とうがん）



ウリ科ウリ属。冬瓜は「冬の瓜」と書きますが、6月～9月に出来る夏が旬の野菜です。名前の由来は、冬に収穫するという意味ではなく、貯蔵性が高く、夏に収穫したもので冬までもつという意味からだそうです。（実際にはそこまで日持ちしません。）冬瓜には、現在主流となっている、表面に艶のある縦長の「琉球冬瓜系」の他、白く粉をふいたような丸型の「大丸冬瓜」があります。薄味でさっぱりした風味が特徴で、冬瓜の95%以上が水分であるため、暑い夏にぜひ味わいたい食材です。

