

[こもれび6月 献立表]

2026-05-15 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
29 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 てりやきハンバーグ ポテトビーンズ キャロットラペ ワカメスープ いちごムース	もち麦ご飯 さつま揚げの煮物 卵豆腐 みそ汁 キャベツ	エネルギー - 1933 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 43.6 g 食塩 9.6 g
	エネルギー - 672 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 738 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 22.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 523 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 7.7 g 食塩 4.0 g	
30 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 焼魚 ほっけ おろしポン酢ソース パンプキンサラダ 青菜汁 ミルージュ	もち麦ご飯 豚生揚げのみそ炒め ほうれん草のえのきびたし 清汁 (はんぺん・三つ葉)	エネルギー - 1883 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 47.8 g 食塩 8.5 g
	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 640 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 14.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 627 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 18.4 g 食塩 3.1 g	

リクエストメニュー

- 20日 アイスコーヒー
- 17日 ジャージャー麺
- 24日 つけ麺



NEW

新メニュー 登場!!

8日 さくらんぼ 9日 おからケーキ 17日 ジャージャー麺 24日 野菜つけ麺
ムシムシした暑さに季節の味のサクランボ 冷たい麺メニューをお楽しみに♪

食生活向上委員会ニュース



5月7日にかえでフロアで、食生活向上委員会を開催しました。

5月2日が八十八夜だったので、新茶を入れてみんなで飲みました。

お茶を入れて準備をしているときには、参加者皆で「茶摘み」の歌を歌いました
～夏もち一かずく、八十八夜～と歌うと、「ちょんちょん」と合いの手を入れて
下さる方がいて、とてもなごやかで楽しく、3回も歌うほど盛り上がりました。
そのあとに出たリクエストメニューのカツカレーを、7月の献立に取り入れて
いきますのでお楽しみに♪次回はほぷらで庭になった梅でシロップを
仕込みます。よろしくお願ひします。

6月は食育月間で 食べることは生きること

食事で心身の機能低下を予防するキャッチフレーズの「さあ、にぎやかにいただく」を知っていますか？
魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻、芋、卵、大豆、果物の 最初の文字を集めた
標語です。毎日こういった食材を摂れるように給食を作っています。食べて元気に
過ごしていきましょう。

