

[こもれび6月 献立表]

2026-05-15 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 鶏夏野菜あんかけ ジャーマンポテト ほうれん草味噌汁 ベクシーバイン	もち麦ご飯 五目親子煮 長芋梅かつお和え みそ汁	1894 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 34.2 g 食塩 7.5 g	8 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ ハンバーグ煮込みオニオンソース スパイスポテト みそ汁(たまねぎ) さくらんぼ 3個	もち麦ご飯 五目豆腐 ササミサラダ 中華スープ	1908 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 46.0 g 食塩 5.9 g
	684 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 10.4 g 食塩 2.5 g	640 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 14.3 g 食塩 2.7 g	570 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 9.5 g 食塩 2.3 g			672 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	632 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 17.3 g 食塩 2.2 g	604 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 14.8 g 食塩 1.3 g	
2 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さば香り焼 出しあん かぼちゃの甘煮 みそ汁 大根 ソファール元氣	もち麦ご飯 豆腐のカレー煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁	1967 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 54.9 g 食塩 7.8 g	9 (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 焼魚 しやけ なめたけおろし 切干しの煮物 卵の味噌汁 おからケーキ	もち麦ご飯 なめろうフライ にんじん甘煮 ササミサラダ 清汁(はんぺん・みつば)	1943 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 49.1 g 食塩 7.8 g
	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 17.4 g 食塩 2.6 g	699 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 22.9 g 食塩 2.8 g			616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	646 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 17.0 g 食塩 2.6 g	681 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.5 g 食塩 2.8 g	
3 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	あんかけ焼きそば(春やさい) 海老シューマイ 卵中華スープ いちご豆乳	もち麦ご飯 ふりかけ ピーマンの肉詰め なめこ豆腐 キャベツみそ汁	1873 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 49.2 g 食塩 7.2 g	10 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	茄子のミートソースパスタ ツナサラダ ミルクスープ チョコババロア	もち麦ご飯 ふりかけ 赤魚につけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 菜・ふ	1993 kcal 蛋白質 84.4 g 脂質 57.1 g 食塩 9.4 g
	583 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.5 g	677 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 20.9 g 食塩 2.0 g	613 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 14.9 g 食塩 2.7 g			607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	846 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 37.8 g 食塩 3.6 g	540 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 4.9 g 食塩 3.3 g	
4 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 とり趣味噌焼き さつまいものレモン煮 ほうれん草のごまマヨ 菜の花汁 ドーナツ	もち麦ご飯 ふりかけ 揚げ白身魚 春人蔘のあんかけ 切干しの煮物 みそ汁	1936 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 53.2 g 食塩 7.6 g	11 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 【入梅】さばの梅煮 マカロニサラダ みそ汁 なまあげ ピーチゼリー	もち麦ご飯 鶏かおり焼き にんじん甘煮 みそ汁 ほうれん草 抹茶風ムース	1916 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 52.3 g 食塩 7.6 g
	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	727 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 19.8 g 食塩 2.2 g	635 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 19.3 g 食塩 2.9 g			570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	724 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 22.9 g 食塩 2.5 g	622 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 15.6 g 食塩 2.6 g	
5 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 さばカレームニエル アツコのごまあえ ポテトサラダ みそ汁 新玉ねぎ ピーチゼリー	もち麦ご飯 ポークチャップ にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ	1932 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 56.2 g 食塩 7.6 g	12 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ カツレツマトソース 蒸しキャベツ もやしの和え物 豆腐のすまし汁 水羊羹	もち麦ご飯 タンドリーチキン 粉ふき芋 キャベツサラダ ワカメスープ	1875 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 40.5 g 食塩 7.2 g
	549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	806 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 35.7 g 食塩 2.1 g	577 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 9.4 g 食塩 3.1 g			566 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	752 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 17.4 g 食塩 2.2 g	557 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g	
6 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ バナナ1本 牛乳	スパゲティクリームソース かぼちゃサラダ ミネストローネ コーヒームース	ネバとろ丼 生揚げの煮つけ ほうれん草のえのきびたし にらたま汁	1905 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 46.2 g 食塩 6.8 g	13 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	ソース焼きそば ささみの梅マヨネーズ かき玉スープ ソファール 元氣	もち麦ご飯 とり 生姜麹焼 かぼちゃの甘煮 おろし納豆 味噌汁	1864 kcal 蛋白質 91.6 g 脂質 41.3 g 食塩 9.4 g
	614 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.1 g 食塩 2.0 g	732 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 25.0 g 食塩 2.7 g	559 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g			651 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	639 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 18.0 g 食塩 4.3 g	574 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g	
7 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(たまねぎニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ ぎょうざ 豚ニラ炒め コールスローみそマヨ 豆腐のすまし汁、ブロッカゼリー	もち麦ご飯 ふりかけ チキンカツ キャベツ和風サラダ 清汁(はんぺん・青菜)	1947 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 51.4 g 食塩 8.5 g	14 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(芋ニンジン) 牛乳	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ かぼちゃのいとこ煮 小豆ムース	もち麦ご飯 ふりかけ さけのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁(ほうれんそう)	1921 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 48.4 g 食塩 7.0 g
	541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	784 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 24.4 g 食塩 3.9 g	622 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g			549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	809 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 23.9 g 食塩 2.4 g	563 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g	