

[ こもれび短期 5月 献立表 ]

2026-04-27 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
29 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 I1141 - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	もち麦ご飯 ふりかけ 魚のみぞれ煮 ナムル みそ汁 南瓜 ソフール 元氣 I1141 - 740 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 27.2 g 食塩 2.9 g	もち麦ご飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 I1141 - 618 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 11.8 g 食塩 2.7 g	I1141 - 1907 kcal 蛋白質 87.9 g 脂質 50.1 g 食塩 8.0 g
30 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ バナナ 牛乳 I1141 - 577 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.0 g 食塩 2.0 g	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のせん切り野菜あんかけ ポテトサラダ みそ汁 いら 水芋羹 I1141 - 694 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 19.1 g 食塩 1.8 g	もち麦ご飯 肉豆腐 さつまいもレーズン煮 みそ汁 (オクラ) I1141 - 669 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 10.3 g 食塩 2.4 g	I1141 - 1940 kcal 蛋白質 81.4 g 脂質 38.4 g 食塩 6.2 g
31 (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 I1141 - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	かきあげ天丼 ササミサラダ 豚汁 ソフールいちご I1141 - 784 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 18.7 g 食塩 2.8 g	もち麦ご飯 ほっけ塩焼き ぜんまいの煮物 シラス納豆 みそ汁 なまあげ I1141 - 595 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 14.9 g 食塩 2.4 g	I1141 - 1928 kcal 蛋白質 84.5 g 脂質 43.1 g 食塩 7.3 g

給食を利用される皆様、ご家族の皆様へ

**給食では、学校給食では提供のない  
そば、各種ナッツ、キウイフルーツなどの提供があります。  
もしご家庭で食べたことのない食材があればお申し出ください。**

食物アレルギーの新規発症や、症状による変化についても  
こもれび施設職員・施設長・看護師・なごみ管理栄養士  
お近くのどの職員へもお声をおかけください

なごみ管理栄養士もスギ花粉症に毎春悩まされます  
花粉が多い時期には、トマトやナスを食べると交差反応で  
口腔アレルギーを引き起こします  
のどがイガイガ、舌がピリピリ、耳の奥までかゆくなってとてもつらいものです

一年中、何らかの花粉が飛び、交差反応で桃やメロン、りんごなど  
その花粉が飛んでいる時期だけに反応するアレルギーがあります

食物アレルギーはないけれど、アレルギー体質の方は  
アレルゲンと交差反応、口腔アレルギーについて  
知ってみるのもお勧めします

少しでも快適につらい季節をやり過ごせますようお願いしています

なごみ管理栄養士