

[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	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (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 さけのガーリック焼き さつま芋とレーズンの甘煮 ミルクスープ 抹茶風ムース	もち麦ご飯 鶏からあげ 野菜マリネソース なめこ豆腐 清汁 (はんぺん)	1食あたり - 1881 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 43.5 g 食塩 7.2 g	22 (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 魚のみそチーズ焼き ツナサラダ キャベツスープ マンゴー	もち麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつま汁	1食あたり - 1887 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.9 g 食塩 6.9 g
	1食あたり - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	1食あたり - 707 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.8 g	1食あたり - 625 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 g	1食あたり - 560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g		1食あたり - 669 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 21.9 g 食塩 2.4 g	1食あたり - 658 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 18.9 g 食塩 2.1 g		
16 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のタツタあげ 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁 (ほうれんそう)、アイスコーヒー	もち麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キムチ納豆 みそ汁 なまあげ ソファール 元氣	1食あたり - 1898 kcal 蛋白質 86.4 g 脂質 38.0 g 食塩 7.2 g	23 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	ナポリタン カリフラワーサラダ ミルクスープ キャラメルプリン	もち麦ご飯 さば蒲焼き 里芋の煮ころがし なめたけおろし 清汁 (はんぺん)	1食あたり - 1924 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.3 g 食塩 8.5 g
	1食あたり - 596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	1食あたり - 649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	1食あたり - 653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	1食あたり - 559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g		1食あたり - 680 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 19.6 g 食塩 3.5 g	1食あたり - 685 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 19.4 g 食塩 3.1 g		
17 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ バナナ (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁 (ほうれんそう) ミニたいやき	もち麦ご飯 のり佃煮 おでん フロッコリーサラダ フロッカゼリー	1食あたり - 1911 kcal 蛋白質 85.8 g 脂質 39.4 g 食塩 7.1 g	24 (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 ホイコーロー (回鍋肉) ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 豆腐 バームクーヘン	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテト けんちん汁	1食あたり - 1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g
	1食あたり - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	1食あたり - 667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	1食あたり - 695 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g	1食あたり - 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g		1食あたり - 773 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.5 g	1食あたり - 599 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g		
18 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 とり塩麴焼 トマトクリームソース ゆでほうれん草 キャベツスープ カルシウムまんじゅう	もち麦ご飯 ぎょうざ 豆腐チャンプルー かき玉スープ	1食あたり - 1909 kcal 蛋白質 79.6 g 脂質 38.8 g 食塩 9.4 g	25 (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	1食あたり - 1933 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 43.6 g 食塩 9.6 g
	1食あたり - 694 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.2 g 食塩 2.0 g	1食あたり - 597 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 11.3 g 食塩 3.3 g	1食あたり - 618 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 16.3 g 食塩 4.1 g	1食あたり - 672 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g		1食あたり - 738 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 22.0 g 食塩 3.2 g	1食あたり - 523 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 7.7 g 食塩 4.0 g		
19 (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 西京焼き アスパラポテトサラダ 豚汁 ジョア ミニ	もち麦ご飯 親子煮 (きやべつ) にんじん甘煮 しよぼろ納豆 みそ汁	1食あたり - 1873 kcal 蛋白質 85.3 g 脂質 47.1 g 食塩 7.4 g	26 (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・菜花)	1食あたり - 1885 kcal 蛋白質 82.8 g 脂質 47.8 g 食塩 8.5 g
	1食あたり - 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	1食あたり - 662 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 17.0 g 食塩 2.4 g	1食あたり - 592 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.6 g	1食あたり - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g		1食あたり - 640 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 14.8 g 食塩 3.0 g	1食あたり - 629 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 18.4 g 食塩 3.1 g		
20 (水)	米飯 ウイナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	もち麦ご飯 ミックスフライ ササミサラダ みそ汁 (豆腐) 豆乳飲料	もち麦ご飯 豚肉の黍焼き ナムル みそ汁 なす 油揚げ	1食あたり - 1968 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 54.2 g 食塩 7.7 g	27 (水)	米飯 ウイナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	カレーライス トマトのしそパスタ いちご豆乳	もち麦ご飯 鶏かおり焼き キャロットラペ みそ汁 なまあげ	1食あたり - 1887 kcal 蛋白質 77.9 g 脂質 48.6 g 食塩 9.5 g
	1食あたり - 607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	1食あたり - 812 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 27.7 g 食塩 2.6 g	1食あたり - 549 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 12.1 g 食塩 2.6 g	1食あたり - 607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g		1食あたり - 696 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 18.9 g 食塩 3.9 g	1食あたり - 584 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 15.3 g 食塩 3.1 g		
21 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 タンダーチキン ゆでほうれん草 さつま芋サラダ みそ汁 ソファール 元氣	もち麦ご飯 和風ハンバーグ ゆかり和え オクラ納豆 みそ汁 なまあげ	1食あたり - 1863 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.2 g 食塩 7.9 g	28 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 酢鶏 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 メロン	麻婆丼ぶり ひとくち春巻き ハムフロッコリーサラダ かきたま汁	1食あたり - 1953 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 56.7 g 食塩 8.0 g
	1食あたり - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	1食あたり - 673 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 16.5 g 食塩 2.9 g	1食あたり - 616 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	1食あたり - 570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g		1食あたり - 522 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 5.3 g 食塩 2.4 g	1食あたり - 861 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 37.6 g 食塩 3.1 g		