

[ 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
1 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 さばカレーニエル アロコのごまあえ 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	8 (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 カツレツトマトソース 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		
2 (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	9 (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 ふりかけ 鶏梅みそ焼き ポテトサラダ みそ汁 なまあげ	1881 kcal 蛋白質 88.7 g 脂質 50.3 g 食塩 9.0 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	614 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g		639 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 18.0 g 食塩 4.3 g	628 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 19.1 g 食塩 2.3 g		
3 (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 チキンカツ キャベツ和風サラダ 清汁(はんぺん・青菜) フロッカゼリー	もち麦ご飯 ふりかけ きょうざ もやしら炒め コールスローみそマヨ 豆腐のすまし汁	1989 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 53.7 g 食塩 8.7 g	10 (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	695 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 17.6 g 食塩 2.6 g	753 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 26.7 g 食塩 4.0 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		
4 (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 さつまいものレモン煮 みそ汁(たまねぎ) パイナップル	もち麦ご飯 五目豆腐 ササミサラダ 中華スープ	1937 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 43.0 g 食塩 5.9 g	11 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 シューマイ ナムル 中華スープ 豆腐 ピーチゼリー	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	1925 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 38.0 g 食塩 8.1 g
	672 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	661 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.3 g 食塩 2.2 g	604 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 14.8 g 食塩 1.3 g	698 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g		653 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 食塩 3.0 g	574 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g		
5 (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 こいのぼりケーキ	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)	1935 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 47.3 g 食塩 7.8 g	12 (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 ささみフライ 茹でアスパラガス キャベツ和風サラダ みそ汁(なめこ) マスキメロン	ハヤシライス ひじきのサラダ ソファール 元氣	1963 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 52.6 g 食塩 7.9 g
	616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	638 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 15.2 g 食塩 2.6 g	681 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.5 g 食塩 2.8 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g		734 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 25.4 g 食塩 2.2 g	610 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.6 g 食塩 3.3 g		
6 (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	スパミート ツナサラダ さつまいものレモン煮 ジョア ミニ	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	1908 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 45.4 g 食塩 8.2 g	13 (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	初夏の混ぜ寿司 かかれ照焼 肉じゃが すまし汁 花麩 ソファール 元氣	もち麦ご飯 白身魚のトマト煮込み にんじん甘煮 ミルクスープ	1886 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 44.8 g 食塩 8.8 g
	607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	761 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 26.1 g 食塩 2.4 g	540 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 4.9 g 食塩 3.3 g	624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g		593 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 6.4 g 食塩 4.2 g	669 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 23.9 g 食塩 2.1 g		
7 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	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	もち麦ご飯 さばと里芋のにんにく煮 まカロニサラダ なめこみそ汁 ピーチゼリー	1909 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.7 g 食塩 7.7 g	14 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さばのみそ焼き かぼちゃサラダ みそ汁 鉄分まるぼうろ	もち麦ご飯 鶏バジルオイル焼 さつまいものレモン煮 かぶスープ	1880 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 51.0 g 食塩 7.1 g
	570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	622 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 15.6 g 食塩 2.6 g	717 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 20.3 g 食塩 2.6 g	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g		726 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 26.2 g 食塩 2.6 g	580 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 10.7 g 食塩 2.0 g		