

令和8年5月 けやき苑献立表



献立は、ホームページからも
ご覧いただけます

1日(金)	2日(土)
ポークカレーライス カリフラワーサラダ 漬物 コンソメスープ メープルチーズケーキ	御飯 豚肉とゴボウの柳川煮 さつま芋の甘煮 ゆかり和え 味噌汁 バナナ
エネルギー 632kcal たんぱく質 20.8g 食塩相当量 3.9(2.8)g 脂質 21.1g 炭水化物 96.5g	エネルギー 592kcal たんぱく質 24.3g 食塩相当量 2.2(1.5)g 脂質 12.1g 炭水化物 99.6g

4日(月) 休館日	5日(火) 休館日	6日(水) 休館日	7日(木)	8日(金)	9日(土)
みどりの日	こどもの日 (端午の節句)	建国記念の日 振替休日	皇月御膳 枝豆御飯 揚げ物盛り合わせ ちくわと野菜の煮物 ほうれん草の錦糸和え 清汁 フチシュー	御飯 豚肉と厚揚げの塩だれ炒め 大根と油揚げの炒め煮 チンゲン菜のなめ茸和え 清汁 オレンジゼリー	御飯 鯖の菜種焼き 高野豆腐の煮物 もずく酢 味噌汁 コーヒーゼリー
			エネルギー 755kcal たんぱく質 28.6g 食塩相当量 5.0(3.7)g 脂質 22.4g 炭水化物 111.0g	エネルギー 553kcal たんぱく質 23.6g 食塩相当量 2.9(2)g 脂質 18.1g 炭水化物 77.8g	エネルギー 598kcal たんぱく質 26.4g 食塩相当量 2.1(1.4)g 脂質 19.5g 炭水化物 83.4g
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
御飯 さば味噌煮 竹の子と鶏の土佐煮 ほうれん草のポン酢和え 味噌汁 抹茶ゼリー	御飯 回鍋肉 冬瓜のうま煮 春雨サラダ 中華スープ バナナ	しょうゆラーメン 春巻き ひじきのサラダ フルーツあんみつ	御飯 鶏の治部煮碗 焼きなす インゲンのピーナツ和え 味噌汁 ピーチゼリー	御飯 ホキのみりん焼き さつま揚げの煮物 豆腐サラダ 味噌汁 りんご煮	御飯 豚肉の生姜炒め 金平ごぼう わかめの和風サラダ 味噌汁 水ようかん
エネルギー 660kcal たんぱく質 32.7g 食塩相当量 3.1(2.2)g 脂質 19.3g 炭水化物 92.3g	エネルギー 585kcal たんぱく質 21.2g 食塩相当量 2.5(1.7)g 脂質 14.9g 炭水化物 95.2g	エネルギー 552kcal たんぱく質 19.6g 食塩相当量 5.1(3.8)g 脂質 16.7g 炭水化物 88.7g	エネルギー 539kcal たんぱく質 20.8g 食塩相当量 2.8(2)g 脂質 13.2g 炭水化物 88.4g	エネルギー 465kcal たんぱく質 25.8g 食塩相当量 3.0(2.1)g 脂質 5.1g 炭水化物 82.3g	エネルギー 641kcal たんぱく質 30.1g 食塩相当量 3.4(2.4)g 脂質 16.5g 炭水化物 98.6g
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
チキンカレーライス コールスローサラダ 漬物 コンソメスープ かぼちゃババロア	御飯 タラの野菜あんかけ 肉じゃが モヤシと三つ葉の和え物 味噌汁 今川焼	御飯 和風おろしハンバーグ 白菜の煮浸し ごぼうサラダ 味噌汁 りんご煮	御飯 カレイの竜田揚げ ほうれん草のソテー ミモザサラダ コンソメスープ イチゴムース	御飯 鶏の照り焼き 春の炊合せ インゲンのピーナツ和え 味噌汁 黄桃缶	御飯 ホキの香味だれ がんもとレンコンの煮物 菜種和え 味噌汁 ショコラプチケーキ
エネルギー 638kcal たんぱく質 20.5g 食塩相当量 3.9(2.8)g 脂質 20.2g 炭水化物 100.5g	エネルギー 600kcal たんぱく質 27.1g 食塩相当量 2.9(2)g 脂質 10.4g 炭水化物 102.3g	エネルギー 607kcal たんぱく質 21.2g 食塩相当量 3.0(2.1)g 脂質 19.2g 炭水化物 93.0g	エネルギー 614kcal たんぱく質 26.6g 食塩相当量 3.4(2.4)g 脂質 21.2g 炭水化物 84.0g	エネルギー 544kcal たんぱく質 22.0g 食塩相当量 2.9(2)g 脂質 15.5g 炭水化物 82.4g	エネルギー 547kcal たんぱく質 27.9g 食塩相当量 2.9(2)g 脂質 11.8g 炭水化物 84.9g
25日(月)	26日(火)	27日(水) 選択食の日	28日(木)	29日(金)	30日(土)
御飯 ホッケのネギ味噌焼き 筑前煮 ポテトサラダ 清汁 オレンジ	御飯 鶏のから揚げ 小松菜の煮浸し 豆腐サラダ 味噌汁 黄桃缶	A. さばのしょうが煮 B. 豚肉と茄子の味噌炒め [共通] がんもの含め煮 ほうれん草のごま和え 清汁 マンゴー	御飯 鶏肉の金山寺焼き じゃが芋のバター醤油炒め 冷奴 清汁 りんご煮	御飯 白身魚の中華あんかけ 卵のチリソースかけ わかめサラダ 中華スープ イチゴババロア	鶏の三色丼 切干大根の炒り煮 浅漬け風サラダ 味噌汁 みかん缶
エネルギー 497kcal たんぱく質 20.8g 食塩相当量 1.8(1.2)g 脂質 11.5g 炭水化物 81.6g	エネルギー 692kcal たんぱく質 28.6g 食塩相当量 2.9(2)g 脂質 28.9g 炭水化物 84.3g	A エネルギー 596kcal たんぱく質 29.5g 食塩相当量 2.0(1.3)g 脂質 20.4g 炭水化物 79.8g B エネルギー 715kcal たんぱく質 30.6g 食塩相当量 4.2(3.1)g 脂質 28.1g 炭水化物 86.2g	エネルギー 537kcal たんぱく質 23.0g 食塩相当量 1.6(1)g 脂質 15.4g 炭水化物 82.2g	エネルギー 589kcal たんぱく質 24.0g 食塩相当量 3.4(2.4)g 脂質 19.2g 炭水化物 82.7g	エネルギー 498kcal たんぱく質 20.9g 食塩相当量 2.5(1.7)g 脂質 12.0g 炭水化物 82.0g

※ 食塩相当量 () 内は、減塩食の場合の数値です。