

詳細献立表

令和8年 5月 11日 月曜日

1人分量

【ごはん】	
【さばの生姜煮】	
さば生姜煮	1 個
【ほうれん草のごま和え】	
冷凍ほうれん草	40 g
もやし	30 g
にんじん	10 g
いりごま	3 g
こいくちしょうゆ	2 g
うすくちしょうゆ	1.5 g
砂糖	1.5 g
【筑前煮】	
鶏もも肉	20 g
高野豆腐	10 g
冷凍ごぼう	10 g
にんじん	10 g
冷凍里芋	20 g
こんにゃく	15 g
冷凍いんげん	10 g
冷凍れんこん	10 g
油	0.5 g
砂糖	3.4 g
みりん	1 g
こいくちしょうゆ	5 g
酒	3 g
水	

令和8年 5月 12日 火曜日

1人分量

【ごはん】	
【デミグラスソースハンバーグ】	
ハンバーグ	1 個
ソテ・ド・オignon	10 g
油	1 g
マイルドデミグラスソース	8 g
トマトケチャップ	3 g
トマトピューレ	3 g
ウスターソース	3 g
赤ワイン風調味料	1 g
【ツナサラダ】	
マグロ油漬け	10 g
玉葱	20 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
キャベツ	30 g
イタリアンレッシング	8 g
【オニオンスープ】	
ベーコン	8 g
ソテ・ド・オignon	20 g
玉葱	10 g
冷凍えのき茸	3 g
にんじん	5 g
ガラスープ	8 g
うすくちしょうゆ	3 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
酒	1 g

令和8年 5月 13日 水曜日

1人分量

【ごはん】	
【中華丼の具（Eビ・卵なし）】	
冷凍いか	20 g
豚もも肉	40 g
キャベツ	50 g
もやし	35 g
玉葱	30 g
かまぼこ	15 g
にんじん	10 g
きくらげ(乾)	1 g
油	0.5 g
こいくちしょうゆ	3 g
酒	3 g
食塩	0.2 g
砂糖	1.5 g
白こしょう	0.02 g
ごま油	0.5 g
中華スープ	2 g
でんぷん	4 g
水	
【春巻き】	
米粉入り春巻	1 個
油	3.5 g
【果物】	
ばんかん	1 個

令和8年 5月 14日 木曜日

1人分量

【ごはん】	
【鶏肉の照り焼き】	
鶏もも肉	2 個
おろししょうが	0.45 g
おろしにんにく	0.15 g
酒	1.5 g
食塩	0.15 g
【タレ】	0 g
こいくちしょうゆ	2.7 g
みりん	1.1 g
砂糖	1 g
でんぷん	0.22 g
【和風ごまサラダ】	
マグロ油漬け	5 g
冷凍こまつな	20 g
キャベツ	25 g
もやし	15 g
にんじん	5 g
野菜いっぱいドレッシング	8 g
すりごま	0.5 g
【切干大根のスープ】	
ベーコン	8 g
切干し大根	3 g
ソテ・ド・オignon	20 g
にんじん	5 g
深ねぎ	3 g
ガラスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
酒	0.5 g

令和8年 5月 15日 金曜日

1人分量

【ごはん】	
【ホキのフライ】	
白身魚フライ	1 個
油	6 g
【茎ワカメの金平】	
冷凍細切りくきわかめ	25 g
冷凍ごぼう	10 g
豚もも肉	8 g
椎茸細切スライス	0.5 g
にんじん	15 g
こいくちしょうゆ	4 g
砂糖	1.5 g
油	0.5 g
酒	2 g
【厚揚げの味噌汁】	
冷凍厚揚げ	30 g
だいこん	10 g
冷凍ほうれん草	10 g
花かつお	1.5 g
煮干し	1.5 g
みそ	10 g

詳細献立表

令和8年 5月 18日 月曜日

1人分量

【ごはん】	
【チキンカレー（アレルギーフリー）】	
鶏もも肉	35 g
玉葱	20 g
ソテー・ド・オニオン	30 g
にんじん	20 g
ダイスカットポテト	40 g
おろしにんにく	0.2 g
おろししょうが	0.2 g
トマトピューレ	4.5 g
油	0.5 g
カレールーフレーク	15 g
カレー粉	0.2 g
トマトケチャップ	4.5 g
ウスターソース	1 g
赤ワイン風調味料	1.5 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
黒砂糖	1 g
りんごピューレ	2 g
水	
【海藻サラダ】	
海藻ミックス	1.5 g
キャベツ	30 g
きゅうり	15 g
冷凍とうもろこし	5 g
オーシャンキング	15 g
青じそドレッシング	6 g

令和8年 5月 19日 火曜日

1人分量

【ごはん】	
【白身魚のレモン煮】	
白身魚天ぷら	50 g
油	5 g
こいくちしょうゆ	2.5 g
砂糖	1 g
酒	1 g
レモン果汁	2.5 g
【マカロニサラダ】	
マカロニ	10 g
ウインナー	7 g
キャベツ	25 g
にんじん	5 g
きゅうり	7 g
冷凍とうもろこし	5 g
卵不使用マヨネーズ風調味料	10 g
食塩	0.03 g
白こしょう	0.01 g
【豆腐の味噌汁】	
冷凍豆腐	30 g
玉葱	10 g
冷凍えのき茸	3 g
カットわかめ	0.5 g
花かつお	1.5 g
煮干し	1.5 g
みそ	10 g

令和8年 5月 20日 水曜日

1人分量

【ごはん】	
【シシリアンライスの具（肉）】	
牛モモ肉	30 g
豚もも肉	30 g
玉葱	30 g
焼肉のタレ	8 g
いりごま	2 g
すりごま	1 g
酒	1 g
こいくちしょうゆ	2 g
油	1 g
【シシリアンライスの具（野菜）】	
赤パプリカ	7 g
黄パプリカ	7 g
もやし	20 g
キャベツ	35 g
食塩	0.3 g
白こしょう	0.02 g
一食卵不使用マヨネーズ風調味料	1 個
【ポトフ風スープ】	
ウインナー	10 g
ソテー・ド・オニオン	30 g
冷凍ブロッコリー	10 g
にんじん	5 g
ダイスカットポテト	15 g
ガラスープ	8 g
うすくちしょうゆ	3 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
白ワイン風調味料	1 g

令和8年 5月 21日 木曜日

1人分量

【ごはん】	
【豚のしょうが焼き】	
豚もも肉	70 g
玉葱	40 g
にんじん	10 g
キャベツ	30 g
おろししょうが	3 g
こいくちしょうゆ	4 g
酒	2 g
砂糖	1.5 g
油	1 g
【モチモチすまし汁】	
かまぼこ	3 g
冷凍ほうれん草	10 g
冷凍えのき茸	3 g
冷凍白玉餅	30 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
食塩	0.5 g
酒	1 g
【果物】	
さくらんぼ	1 個

令和8年 5月 22日 金曜日

1人分量

【ごはん】	
【マーボー豆腐】	
冷凍豆腐	120 g
豚ひき肉	30 g
冷凍大豆	10 g
ソテー・ド・オニオン	30 g
にんじん	5 g
椎茸細切スライス	0.8 g
深ねぎ	5 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.2 g
油	0.5 g
赤だしみそ	3 g
こいくちしょうゆ	5 g
中華スープ	1 g
砂糖	1.5 g
トウバンジャン	0.3 g
テンメンジャン	3 g
でんぷん	2 g
水	
【かぼちゃとさつまいものコロッケ】	
かぼちゃとさつまいものコロッケ	1 個
油	4 g
【ナムル】	
もやし	55 g
にんじん	10 g
きゅうり	15 g
韓国ナムルドレッシング	6 g
いりごま	2 g

