

# 週間予定献立表

令和8年5月



	5月25日(月)					5月26日(火)					5月27日(水)					5月28日(木)					5月29日(金)					5月30日(土)				
昼食	<b>天丼</b> 味噌汁(豆腐・葱) チンゲン菜ごま風味和え 洋梨缶					ごはん 味噌汁(麩、葱) 豚肉のオイスター炒め 切干大根の煮物 ブロッコリーフレンチ和え ピーチゼリー					ごはん 味噌汁(白菜) 赤魚のオニオンソース さつまいも甘露煮 もやしのサラダ オレンジ					<b>カレーうどん</b> オクラの磯和え 蒸しパン(マーラーカオ)					ごはん 味噌汁(卵、葱) 鶏肉の黒酢あん チンゲン菜と海老のソテー 南瓜のサラダ パインゼリー					ごはん 味噌汁(芋) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのかにあんかけ キャベツとハムのサラダ ミルクデザート(バナナ)				
	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
	539	12.5g	9.3g	101.4g	1.6g	603	20.2g	21.0g	83.3g	2.4g	506	19.2g	6.3g	94.8g	2.4g	588	16.7g	22.1g	78.5g	3.6g	581	22.0g	15.3g	86.8g	1.7g	610	21.7g	21.1g	81.8g	2.1g
	547	18.6g	13.0g	89.9g	3.0g	460	17.7g	12.2g	68.7g	2.0g	542	24.5g	16.5g	73.1g	1.9g	484	21.7g	10.0g	77.8g	2.2g	500	19.9g	11.5g	78.7g	2.5g	460	19.5g	12.6g	66.3g	2.0g
計	1,596	50.0g	36.0g	269.4g	6.7g	1,598	59.6g	50.6g	226.2g	6.4g	1,595	63.2g	39.1g	247.8g	6.3g	1,608	60.0g	48.0g	233.8g	7.7g	1,592	62.6g	39.9g	243.0g	6.5g	1,601	58.2g	45.4g	236.6g	6.1g

三大栄養素で  
バランスの良い食事を

炭水化物 たんぱく質 脂質

食物中に含まれている体に必須な栄養素のうち、エネルギー源となる「タンパク質・脂質・炭水化物」を三大栄養素といいます。三大栄養素には人間の骨、筋肉、臓器、血管などの身体をつくること、脳をはじめ身体を動かすエネルギー(カロリー)になるという2つの役割があります。身体をつくるのは主にたんぱく質、身体を動かすエネルギーになるのは炭水化物と脂質です。たんぱく質は、身体の組織をつくります。筋肉、内臓、皮膚、髪の毛、血液などの構成成分です。炭水化物(糖質)と脂質は、体内で消化され、脳をはじめ身体を動かすエネルギー源になります。加齢による消化吸収力の低下や食欲減退によって、これらの栄養素が不足しやすいため、バランスの取れた食事を心がけることが大切です。

	6月1日(月)					6月2日(火)					6月3日(水)					6月4日(木)					6月5日(金)					6月6日(土)				
昼食	ごはん 味噌汁(小松菜) 豚肉のぼん酢炒め 茄子の煮浸し キャベツの塩昆布和え 青リンゴゼリー					ごはん 味噌汁(卵、葱) あじのかば焼き風 南瓜の煮つけ 蒸し鶏ともやしサラダ ブルーベリーヨーグルト					<b>長崎ちゃんぽん</b> ほうれん草と卵の和え物 ミニ蒸しパン(レモン)					ごはん 味噌汁(わかめ、葱) ポークチャップ 豆腐とカニの旨煮 ブロッコリーサラダ マンゴー缶					ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) かれいの生姜醤油焼 クリームコロッケ オクラと長芋のサラダ マスカットゼリー					<b>みつねそば</b> 野菜焼売 バナナ				
	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
	566	17.6g	18.8g	79.5g	2.3g	577	25.4g	14.8g	86.5g	2.5g	575	25.0g	14.9g	84.3g	3.5g	608	21.8g	20.1g	84.6g	2.1g	555	23.0g	11.8g	89.0g	2.1g	488	18.9g	8.9g	85.7g	2.8g

メニュー紹介  
「長崎ちゃんぽん」

江戸時代の長崎は、日本で唯一の開港地であり、海外から様々な文化が伝わりました。料理においても、和風に加え中国、オランダ、ポルトガルなど異なる国の食文化をうまく取り入れ独自のスタイルを作り出しました。また長崎県は起伏のある地形や温暖な自然環境から海の幸・山の幸に恵まれ、素材をおいしく食べようとする先人の知恵が料理に詰まっています。「ちゃんぽん」や「皿うどん」、「浦上そば」などは海外の影響を受けた長崎の料理として定着しています。

長崎ちゃんぽんは、豚肉、魚介類、野菜などの豊富な具材と白濁したスープが特徴の麺料理です。

明治時代中期、長崎の中華料理店「四海樓」の創業者・陳平順が、当時長崎にいた貧しい中国人留学生のために、安くて栄養満点な料理として考案したのが始まりとされています。名前の由来には、中国・福建省の方言で「ご飯を食べる」を意味する「吃飯(シャポン)」がなまったという説や、ポルトガル語の「混ぜる(チャンポン)」に由来するという説など、諸説あります。

長崎県