

2024年《常食》献立予定表

	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)
朝食	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 マカロニサラダ バナナ エネルギー:530kcal タンパク:14.7g 塩分:1.6g	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 茹で卵 ゼリー エネルギー:528kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮 エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	ロールパン 選択(ジャムなど) 牛乳 スクランブルエッグ バナナ エネルギー:586kcal タンパク:18.8g 塩分:1.7g	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー エネルギー:596kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 チーズ バナナ エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 塩分:1.6g	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ エネルギー:468kcal タンパク:19.1g 塩分:1.7g
昼食	御飯 さばの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり エネルギー:718kcal タンパク:30.7g 塩分:3.1g	御飯 シーフードカレー 野菜サラダ エネルギー:761kcal タンパク:24.8g 塩分:3.7g	御飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 マカロニサラダ エネルギー:753kcal タンパク:27.3g 塩分:2.9g	菜飯 鯛の塩焼 そばろあんかけ 味噌汁 エネルギー:651kcal タンパク:28.4g 塩分:3.1g	梅昆布うどん 中華風煮 柚味噌かけ プリン (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー:506kcal タンパク:23.7g 塩分:4.2g	御飯 牛肉のスタミナ焼き 辛子和え 白菜とベーコンのスープ ふりかけ エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g	御飯 ぶりの照り煮 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり エネルギー:735kcal タンパク:26.3g 塩分:2.6g
							
夕食	御飯 えびのチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬 エネルギー:586kcal タンパク:26.6g 塩分:5.2g	冷やしそうめん はもの照り焼 夏野菜の卵の花 わらび餅 (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー:586kcal タンパク:27.5g 塩分:3.1g	あなご丼 炊き合わせ ピーナツ和え 味噌汁 エネルギー:703kcal タンパク:27.2g 塩分:4.1g	御飯 おでん 生姜酢和え フルーツポンチ なすのぬかみそ漬 エネルギー:778kcal タンパク:27.4g 塩分:3.7g	御飯 海老フライ 高野の田舎煮 ドレッシング和え すいか エネルギー:882kcal タンパク:29.7g 塩分:2.0g	きのご御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え ぶどう エネルギー:726kcal タンパク:33.2g 塩分:4.5g	御飯 鶏肉のきのこソースかけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬 エネルギー:772kcal タンパク:29.7g 塩分:3.2g
							

都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立メモ☆  
冷やしそうめん：暑い夏にぴったりの冷たいそうめんです。  
あなご丼：焼き穴子をご飯に乗せた丼ものをお召し上がりください。  
すいか：旬の果物を食後のデザートにどうぞ。

☆栄養元気情報☆

No.1000

旬の食材： 胡瓜（きゅうり）



ウリ科キュウリ属。中国から伝わった野菜のひとつで、江戸時代ごろまでは黄瓜（きょうり）と呼ばれていたようです。胡瓜の表面のイボのようなものには、白いものと黒いものがあります。昔は黒イボ系が主流でしたが、生野菜をよく食べるようになってきたことより、漬物に適した黒イボ系から、生食が美味しい白イボ系の方が流通しやすくなったそうです。購入する際は、なるべくイボが残っていて、果肉が硬いしっかりしたものを選ぶのがポイントです。

