

2024年《常食》献立予定表

	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3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	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	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	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	エネルギー:530kcal タンパク:14.7g 塩分:1.6g	エネルギー:530kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	エネルギー:586kcal タンパク:18.8g 塩分:1.7g	エネルギー:571kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 塩分:1.6g	エネルギー:468kcal タンパク:19.1g 塩分:1.7g
昼食	御飯 肉団子の煮込み ゆかり和え 味噌汁	御飯 ビーフカレー ヨーグルト和え	御飯 チンジャオロウスー ごまあえ 中華スープ	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ	御飯 南蛮漬け つの花炒り しそ和え	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲	御飯 青ヒラスの照り焼 さつま揚げと大根の旨煮 和えもの 味付のり
	エネルギー:704kcal タンパク:25.7g 塩分:4.4g	エネルギー:836kcal タンパク:19.5g 塩分:3.0g	エネルギー:616kcal タンパク:24.7g 塩分:2.3g	エネルギー:775kcal タンパク:28.4g 塩分:2.3g	エネルギー:607kcal タンパク:22.9g 塩分:2.9g	エネルギー:751kcal タンパク:30.9g 塩分:2.7g	エネルギー:591kcal タンパク:25.1g 塩分:2.7g
夕食	御飯 鱈の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆	御飯 いわしの生姜煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 冬瓜汁	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし すいか	炊き込み御飯 鮭のホイル焼き いかと里芋の煮付け ナムル 味噌汁	ぶっかけうどん 鶏の磯辺揚げ きんぴら ソフール (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 カレーコロケ 五目大豆煮 盛り合わせサラダ 味噌汁	御飯 かに玉あんかけ ひじき炒め 中華風酢のもの 味噌汁
	エネルギー:712kcal タンパク:28.1g 塩分:2.8g	エネルギー:746kcal タンパク:33.9g 塩分:4.5g	エネルギー:766kcal タンパク:33.3g 塩分:4.6g	エネルギー:679kcal タンパク:33.6g 塩分:4.7g	エネルギー:641kcal タンパク:24.3g 塩分:3.3g	エネルギー:912kcal タンパク:30.5g 塩分:4.1g	エネルギー:747kcal タンパク:29.1g 塩分:3.9g

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☆
 あじの南蛮漬け：今が旬のあじをさっぱりした味付けで
ご賞味ください。
 鶏の磯辺揚げ：磯の香り豊かな唐揚げをご賞味ください。
 フルーツポンチ：食後にさっぱりとしたデザートをどうぞ。

☆栄養元気情報☆
 No1001
 旬の食材： 鮭(あじ) 
 鮭は日本で昔から最も馴染みのある魚で、釣りの対象としても人気があります。一般的なものをマアジ(真鮭)といい、年間を通して獲れますが、脂がよくのって美味しい時期は4~7月です。
 肉質は青魚の一種ですが、臭みやクセはほとんどなく、鮮度の良いものは刺身やタタキ、なめろうにしても美味しくいただけます。
 体高があり、頭部にやや丸みを帯びた全体的に黄色っぽい色をしているものが、脂ののった美味しいものとされています。

