

2024年《常食》献立予定表

	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26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 フルーツポッ	ラーメン シュウマイ しそ和え ヨーグルト (ご飯やお粥はつきません。)	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:615kcal タンパク:24.7g 塩分:2.3g	エネルギー:776kcal タンパク:28.4g 塩分:2.3g	エネルギー:506kcal タンパク:23.2g 塩分:4.7g	エネルギー:750kcal タンパク:30.9g 塩分:2.7g	エネルギー:584kcal タンパク:25.2g 塩分:3.1g
							
夕食	御飯 鱈の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆	御飯 鯛のみぞれ煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 味噌汁	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし パックル。(袋)	炊き込み御飯 鮭のちゃんちゃん焼 いかと里芋の煮付け ナムル すまし汁	御飯 アジフライ 湯豆腐 きんぴら ふりかけ 柿	御飯 コロッケ 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:717kcal タンパク:28.9g 塩分:2.9g	エネルギー:688kcal タンパク:26.5g 塩分:4.6g	エネルギー:766kcal タンパク:33.9g 塩分:4.6g	エネルギー:673kcal タンパク:33.4g 塩分:4.7g	エネルギー:772kcal タンパク:29.9g 塩分:3.0g	エネルギー:875kcal タンパク:29.3g 塩分:3.3g	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☆


鮭のちゃんちゃん焼き：鮭と野菜の包み焼きをちゃんちゃん焼き風にアレンジしました。ぜひご賞味ください。

柿：食後のデザートに旬の果物をどうぞ。

コロッケ：当院手作りの牛肉入りコロッケをどうぞ。

☆栄養元気情報☆

No.1013

旬の食材：南瓜 

かぼちゃ(南瓜)はウリ科カボチャ属の蔓性植物になる果菜の総称です。収穫されるのは夏から初秋にかけてになります。一般的なかぼちゃは貯蔵性が高く、7~8月に収穫され、2~3ヶ月貯蔵した頃が水分が抜けて美味しい食べ頃となります。そのため、もともと日本では野菜が少なくなる冬に食べるが多かったようです。ヘタの部分がコルク状に乾いてひびが入っている位のものを選ぶのがポイントです。

