

2024年《常食》献立予定表

	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2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 みかん	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:532kcal 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:590kcal タンパク:13.5g 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 鶏肉のしょうが焼 ビーフンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ	御飯 チキンカレー 野菜サラダ	御飯 牛肉・洋風ソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ	御飯 鮭のムニエル スパゲティソテー ゆかり和え コーンスープ	御飯 八宝菜 華風和え 杏仁フルーツミックス ふりかけ	御飯 鯖の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり
	エネルギー:682kcal タンパク:28.0g 塩分:3.7g	エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:793kcal タンパク:27.7g 塩分:2.7g	エネルギー:638kcal タンパク:26.6g 塩分:2.2g	エネルギー:694kcal タンパク:29.1g 塩分:2.4g	エネルギー:649kcal タンパク:27.4g 塩分:3.2g	エネルギー:692kcal タンパク:31.7g 塩分:2.2g
							
夕食	御飯 鯖の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物	御飯 ぶりの照り煮 揚げだし豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり	焼きそば 蒸し鶏のパンパツリスかけ 味噌汁 小倉白玉 (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 ポトフ 卵と貝柱の炒め物 レアチーズケーキ 野沢菜漬	御飯 鶏肉の照焼 厚揚げの田舎煮 土佐漬け とろろ汁	御飯 煮込みハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 柿	御飯 鶏のから揚げ 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ
	エネルギー:696kcal タンパク:27.9g 塩分:3.3g	エネルギー:831kcal タンパク:29.2g 塩分:3.5g	エネルギー:692kcal タンパク:35.7g 塩分:6.8g	エネルギー:843kcal タンパク:28.1g 塩分:3.2g	エネルギー:734kcal タンパク:30.3g 塩分:3.2g	エネルギー:852kcal タンパク:25.8g 塩分:3.8g	エネルギー:869kcal タンパク:28.6g 塩分:3.7g
							

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☆


ソース焼きそば：海老や人参、ピーマン等が入った焼きそばをお召し上がりください。

小倉白玉：甘いデザートを食後にどうぞ。

ポトフ：野菜やお肉など、具沢山の煮込み料理です。是非ご賞味ください。

☆栄養元気情報☆

No.1014

旬の食材：みかん 

日本の特産品でもあるみかんは、果肉の袋や皮、皮の内側の白いすじの部分にもそれぞれ栄養価が含まれており、捨てる場所がないといわれるほど栄養価が高い果物です。ビタミンCが豊富で、果肉の袋は食物繊維が含まれています。選び方は、ヘタの切り口が小さく、果皮の色が濃く張りのあるものが良いでしょう。また、形が扁平で、皮のブツブツが小さくはっきりとしていて、重みのあるものを選びましょう。

