

## 2024年《常食》献立予定表

	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9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:493kcal タンパク:14.3g 塩分:1.6g	エネルギー:534kcal 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:579kcal タンパク:13.6g 塩分:1.8g	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 さばの塩焼 炒め煮 おかか和え ふりかけ	御飯 ポークカレー ヨーグルト和え	御飯 利久焼 里芋とわかめの鳴門煮 パケティサラダ	若布ごはん ぶりの照り焼 高野の田舎煮 けんちん汁	御飯 牛丼 ごま和え 味噌汁 フルーツポンチ	きつねうどん 鶏の塩焼 なすの味噌和え おはぎ (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ おかか和え 春雨スープ ふりかけ
	エネルギー:711kcal タンパク:35.1g 塩分:2.8g	エネルギー:811kcal タンパク:20.2g 塩分:3.0g	エネルギー:773kcal タンパク:26.8g 塩分:2.5g	エネルギー:696kcal タンパク:29.0g 塩分:2.8g	エネルギー:703kcal タンパク:27.4g 塩分:2.9g	エネルギー:581kcal タンパク:24.3g 塩分:3.0g	エネルギー:747kcal タンパク:18.9g 塩分:3.5g
							
夕食	御飯 豚肉のみそ炒め かぼちゃの煮つけ はるさめスープ 味付のり	御飯 若菜蒸し なたね和え 豚汁 漬物	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし みかん	御飯 とんかつ なます 味噌汁 柿	御飯 白身魚の香草焼 コールスローサラダ チャウダー ふりかけ	御飯 天麩羅 豆腐あんかけ ごま酢和え ふりかけ	御飯 幽庵焼 筑前煮 しそ和え 煮豆
	エネルギー:671kcal タンパク:23.7g 塩分:2.9g	エネルギー:619kcal タンパク:29.0g 塩分:3.5g	エネルギー:702kcal タンパク:26.7g 塩分:4.3g	エネルギー:697kcal タンパク:27.3g 塩分:3.0g	エネルギー:779kcal タンパク:24.6g 塩分:2.3g	エネルギー:708kcal タンパク:27.8g 塩分:2.7g	エネルギー:712kcal タンパク:30.3g 塩分:2.6g
							

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☆

若菜蒸し：長芋のあんを鮭の上にふんわりのせて蒸し物に仕上げています。

ちらし寿司：えびや卵を飾ったちらし寿司をお楽しみください。

天婦羅：穴子と海老の天ぷらの盛り合わせを天つゆと一緒にご賞味下さい。

☆栄養元気情報☆

No.1015

旬の食材：鯖(さば) 

青魚の代表格でもあるさばは、「秋鯖は嫁に食わずな」と言われるほど、10~11月は脂が最ものっていて美味しい時期です。その栄養価は青魚の中でも高く、良質な脂質とたんぱく質が豊富に含まれています。また、血合いにはビタミンやミネラルが多く含まれています。「さばの生き腐れ」と言われるように傷みが早く、鮮度が落ちやすいので、新鮮なものを早めに調理して食べるようにしましょう。

