

2024年《常食》献立予定表

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30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: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:1.8g	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 豚肉のしょうが焼 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・洋風ソースかけ 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 ふりかけ 杏仁フルーツミックス	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:670kcal タンパク:29.8g 塩分:3.6g	エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:798kcal タンパク:27.4g 塩分:2.8g	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 ぶり大根 揚げだし豆腐 柚香和え 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 みたらし団子 (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 鶏肉の山椒焼き 厚揚げの田舎煮 土佐漬け 鮭の粕汁	御飯 おろしハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 りんご	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:804kcal タンパク:28.4g 塩分:3.2g	エネルギー:639kcal タンパク:34.2g 塩分:7.2g	エネルギー:843kcal タンパク:28.1g 塩分:3.2g	エネルギー:774kcal タンパク:35.2g 塩分:3.3g	エネルギー:817kcal タンパク:25.6g 塩分:3.5g	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☆

ぶり大根：脂ののったぶりと味の染みた大根をお楽しみください。

鮭の粕汁：鮭と野菜の入った、体の芯まで温まる酒粕の汁物です。ぜひご賞味ください。

おろしハンバーグ：手作りのハンバーグをさっぱりとした大根おろしソースで仕上げました。

☆栄養元気情報☆

No.1018

“旬の食材”：柚子



柚子は初夏に花を咲かせ、夏に青玉と呼ばれる未熟な青い実が収穫されます。その後11月中旬、下旬あたりから黄色い熟したものが鍋の季節に合わせて収穫され出回ります。寒さに強い数少ない柑橘類であり、食用という意味ではありませんが、古くから毎年12月の冬至の日に柚子湯に入ると、その冬の間風邪を引かずに過ごせると言われています。

