

2024年《常食》献立予定表

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)
朝食	ねじりパン 選択(ｼﾞﾂﾞﾂなど) 牛乳 マカロニサラダ みかん	食パン 選択(ｼﾞﾂﾞﾂなど) 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(ｼﾞﾂﾞﾂなど) 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン 選択(ｼﾞﾂﾞﾂなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン 選択(ｼﾞﾂﾞﾂなど) 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:13.7g 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 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 鶏肉の柚子胡椒焼き きのこソテー添え 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲティサラダ	しそひじき御飯 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 鶏肉の塩焼 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:26.6g 塩分:2.6g	エネルギー:701kcal 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 かぶら蒸し なたね和え とろろ汁 なすのぬかみそ漬	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 りんご	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 カニあんかけ 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:575kcal タンパク:25.8g 塩分:3.4g	エネルギー:702kcal タンパク:26.7g 塩分:4.3g	エネルギー:695kcal タンパク:27.2g 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:646kcal タンパク:23.0g 塩分:2.4g	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☆

かぶら蒸し: かぶのあんを鮭の上にふんわりのせてやわらかく蒸し上げました。

牛丼: 具とご飯を分けてお届けします。
お好みで具をご飯に乗せてお召し上がりください。

おはぎ: 食後に甘いデザートをどうぞ。

☆栄養元気情報☆

No.1019

旬の食材” : 蕪(かぶ)



旬は11月~1月頃で、その時期に味が最もおいしくなります。かぶは別名で「すすな」とよばれ春の七草の一種です。一般的に普段私たちが食べているのは「根」の部分です。かぶの根には、ビタミン類や消化を助ける酵素も含まれています。また葉の部分もおいしく、ビタミンCが含まれています。

