

2024年《常食》献立予定表

| | 12月8日(日) | 12月9日(月) | 12月10日(火) | 12月11日(水) | 12月12日(木) | 12月13日(金) | 12月14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:596kcal 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 さばの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり | 御飯 シーフードカレー 野菜サラダ | 御飯 魚のさんしょう焼 炊き合わせ 和え物 | 菜飯 鯛の塩焼 そばろあんかけ 粕汁 | 梅昆布うどん 中華風煮 柚味噌かけ プリン (ご飯やお粥はつきません。) | 御飯 牛肉のスタミナ焼き 辛子和え 白菜とベーコンのスープ ぶりかけ | 御飯 ぶりの照り煮 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり |
| | エネルギー:718kcal タンパク:30.7g 塩分:3.1g | エネルギー:761kcal タンパク:24.8g 塩分:3.7g | エネルギー:662kcal タンパク:26.7g 塩分:2.5g | エネルギー:675kcal タンパク:31.4g 塩分:2.9g | エネルギー:506kcal タンパク:23.7g 塩分:4.2g | エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g | エネルギー:735kcal タンパク:26.3g 塩分:2.6g |
| |  |  |  |  |  |  |  |
| 夕食 | 御飯 鶏のチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬 | 御飯 豚肉ソテーおろしソース うの花炒り 煮浸し かき玉汁 | そばろ丼 切り干し大根の炒め煮 ピーナツ和え 味噌汁 | 御飯 おでん 生姜酢和え フルーツポンチ 野沢菜漬 | 御飯 海老フライ 高野の田舎煮 ドレッシング和え ルツ & リン | きのこ御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え パインアップル | 御飯 鶏肉のきのこソースかけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け |
| | エネルギー:663kcal タンパク:23.5g 塩分:3.9g | エネルギー:719kcal タンパク:28.9g 塩分:3.3g | エネルギー:819kcal タンパク:33.7g 塩分:5.0g | エネルギー:775kcal タンパク:27.3g 塩分:3.4g | エネルギー:880kcal タンパク:29.6g 塩分:2.0g | エネルギー:716kcal タンパク:33.2g 塩分:4.5g | エネルギー:772kcal タンパク:29.7g 塩分:3.2g |
| |  |  |  |  |  |  |  |

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☆

鶏のチリソース炒め：鶏肉をトマトケチャップと辛味のきいたソースでお召し上がりください。

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

梅昆布うどん：とろろ昆布と梅干しをのせた温かいうどんをどうぞ。

☆栄養元気情報☆

No.1020
旬の食材：鰯(ぶり)



ぶりは成長に伴って呼び名が変わる「出世魚」として有名です。「はまち」とは、ぶりの成長途中の関西地方での呼び方だったのですが、関東でも養殖されたものを「はまち」と呼ぶこともあるようです。ぶりは非常に栄養面で優れた魚の一つで、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンD、特に血合いには、ミネラルが多く含まれています。旬の時期にぜひお召し上がり下さい。

