

2024年《常食》献立予定表

	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
朝食	ロールパン 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	菜飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 マカロニサラダ	御飯 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 ふりかけ	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:757kcal タンパク:27.6g 塩分:3.4g	エネルギー:671kcal タンパク:31.2g 塩分:2.4g	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 えびのチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬	御飯 南蛮漬け うの花炒り 煮浸し かき玉汁	あなご丼 炊き合わせ 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 オレンジ&りんご	きのこ御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え パナップ	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:586kcal タンパク:26.6g 塩分:5.2g	エネルギー:749kcal タンパク:28.5g 塩分:3.7g	エネルギー:703kcal タンパク:27.2g 塩分:4.1g	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☆
 菜飯：七草粥にちなみ、広島菜や大根菜が入ったご飯をどうぞ。
 豚肉ソテーおろしソースかけ：豚肉をさっぱりおろしソースで
 ご賞味ください。
 オレンジ & リンゴ：食後にさっぱりとした果物をどうぞ。

☆栄養元気情報☆
 No.1024
 食の風景行事食編” : 「七草粥」

 「七草粥」とは、五節句の一つである「人日の節句」を祝って食べる粥のことです。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれているため、無病息災を祈って七草粥を食べるのです。また、七草は日本のハーブともいわれ、正月疲れの胃腸の回復にはうってつけの食べ物です。春の七草には、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)があります。

