

2024年《常食》献立予定表

	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18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:571kcal 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 肉団子の煮込み ゆかり和え 味噌汁	御飯 ビーフカレー ヨーグルト和え	御飯 チンジャオロウスー ごまあえ 中華スープ	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ	ラーメン シュウマイ しそ和え ヨーグルト (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲	御飯 青ヒラスの照り焼 さつま揚げと大根の旨煮 和えもの 味付のり
	エネルギー:704kcal タンパク:25.7g 塩分:4.4g	エネルギー:836kcal タンパク:19.5g 塩分:3.0g	エネルギー:616kcal タンパク:24.7g 塩分:2.3g	エネルギー:775kcal タンパク:28.4g 塩分:2.3g	エネルギー:506kcal タンパク:23.2g 塩分:4.7g	エネルギー:750kcal タンパク:30.8g 塩分:2.7g	エネルギー:591kcal タンパク:25.1g 塩分:2.7g
夕食	御飯 鱈の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆	御飯 いわしの梅煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 味噌汁	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし パイン	炊き込み御飯 鮭のバターほん酢 いかと里芋の煮付け ナムル 味噌汁	御飯 チキンフライ 湯豆腐 きんぴら ふりかけ みかん	御飯 ツナコロッケ 五目大豆煮 盛り合わせサラダ 味噌汁	御飯 かに玉あんかけ ひじき炒め 中華風酢のもの 味噌汁
	エネルギー:712kcal タンパク:28.1g 塩分:2.8g	エネルギー:688kcal タンパク:26.5g 塩分:4.6g	エネルギー:760kcal タンパク:33.1g 塩分:4.6g	エネルギー:688kcal タンパク:34.0g 塩分:4.7g	エネルギー:787kcal タンパク:32.8g 塩分:2.9g	エネルギー:918kcal タンパク:30.4g 塩分:3.7g	エネルギー:747kcal タンパク:29.1g 塩分:3.9g

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☆

いわしの梅煮：梅の風味でさっぱり煮たいわしをどうぞ。

鮭のバターほん酢：鮭に野菜の甘みとバターの風味がよく合う新メニューです。さっぱりとしたポン酢をかけてお召し上がりください。

ツナコロッケ：当院手作りのツナ入りコロッケをどうぞ。

☆栄養元気情報☆

旬の食材： 鯖 (さわら)  No.1025

鯖は回遊魚のため、旬は地域によって多少異なりますが、晩春から初夏にかけて産卵のため瀬戸内海に大量に押し寄せます。この時期に土佐から岡山等では、古来より魚卵や白子とともに食されていたので、春が旬とされています。一方、関東などでは産卵前期の脂ののった『春鯖』に人気があり、12月～2月が旬です。鯖の店頭での選び方のポイントは身の堅さです。頭より尻尾に近い身が美味しいため、切り身を買う際は尻尾の方を選びましょう。

