

2024年《常食》献立予定表

	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25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:1.9g	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 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 ぜんざい 塩昆布	御飯 おろしハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 みかん	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:902kcal タンパク:35.0g 塩分:2.8g	エネルギー:827kcal タンパク:26.0g 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☆

八宝菜：旬の白菜や色とりどりの具材をお楽しみください。

ぜんざい：手作りの温かいぜんざいをご賞味ください。
お口直しの塩昆布も添えています。

鯖の梅肉焼き：梅の風味でさっぱりお召し上がりください。

☆栄養元気情報☆

No.1026

旬の食材：白菜



白菜が最も美味しい季節は、ちょうど鍋が美味しくなる時期、霜が降りる頃の晩秋から冬にかけての11月頃から2月頃です。その頃、白菜はギュッと結球し、甘味を蓄え、より美味しい物になります。

白菜は切っただけでも成長を続けるため、断面が膨らんでいる白菜は切っただけから時間が経っている古いものです。半分や4分の1にカットされているものであれば、断面が平らで、葉の隙間なくギッシリ詰まっているものを選びましょう。

