

## 2025年《常食》献立予定表

	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1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: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 利久焼 きのこのソテー添え 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 和菓子 (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：旬のかぶを使用し、ふわりとした蒸し物に仕上がっています。

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

きつねうどん：大きなお揚げがのった温かいうどんです。

### ☆栄養元気情報☆

No.1027

旬の食材：ねぎ(葱)



ねぎは根の部分が伸びるにつれて土をかぶせて栽培する「白ねぎ(根深ねぎ)」と、土をかぶせずそのまま育てる「青ねぎ(葉ねぎ)」とに大別されます。東日本では白い部分を食べる白ねぎが西日本では根元まで青い葉ねぎが一般的に食べられています。白ねぎは甘味があって煮込み料理や焼き鳥に適しており、青ねぎは香りが良く、炒め物や薬味に最適です。ちなみに、青ねぎを若採りしたものが「万能ねぎ」です。

