

2025年《常食》献立予定表

	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22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 鶏肉のしょうが焼 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・洋風ソースがけ 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:682kcal タンパク:28.0g 塩分:3.7g	エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:793kcal タンパク:27.7g 塩分:2.7g	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:648kcal タンパク:27.3g 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 ぶりの照り煮 揚げだし豆腐 ごま酢和え 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 小倉白玉 (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 ビーフシチュー 卵と貝柱の炒め物 レアチーズケーキ 野沢菜漬	御飯 鶏肉の照り焼き 厚揚げの田舎煮 土佐漬け 鮭の粕汁	御飯 煮込みハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 いちご	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:830kcal タンパク:29.1g 塩分:3.5g	エネルギー:692kcal タンパク:35.7g 塩分:6.8g	エネルギー:839kcal タンパク:29.2g 塩分:1.9g	エネルギー:782kcal タンパク:35.0g 塩分:3.2g	エネルギー:843kcal タンパク:26.0g 塩分:3.8g	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☆

焼きそば：海老や人参、ピーマン等が入った焼きそばをお召し上がりください。

小倉白玉：食後に甘いデザートどうぞ。

煮込みハンバーグ：手作りのハンバーグをデミグラスソースで煮込んでいます。ぜひご賞味ください。

☆栄養元気情報☆

No.1030

旬の食材：酒粕



酒粕の旬は、12月から3月頃までとされています。日本酒は秋から冬にかけて仕込みが始まり、新酒が完成する時期にしばらくたての酒粕が多く出回ります。新鮮な酒粕は、水分を多く含み、柔らかくて甘みが強いのが特徴で、甘酒・粕汁・粕漬けとさまざまな料理に使用されます。当センターでは、鮭や豚肉、旬の野菜と一緒に粕汁でお楽しみいただきます。

