

2025年《常食》献立予定表

	2月23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3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:575kcal タンパク:27.8g 塩分:2.3g	エネルギー:661kcal タンパク:16.4g 塩分:1.7g	エネルギー:612kcal タンパク:24.3g 塩分:2.3g	エネルギー:464kcal タンパク:18.9g 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 鶏肉の利久焼 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲティサラダ	若布ごはん 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:26.8g 塩分:2.5g	エネルギー:696kcal タンパク:29.0g 塩分:2.8g	エネルギー:702kcal タンパク:27.4g 塩分:2.9g	エネルギー:580kcal タンパク:24.2g 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 若菜蒸し なたね和え 豚汁 漬物	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし いちご	御飯 とんかつ なます 味噌汁 りんご	御飯 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 豆腐あんかけ 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:669kcal タンパク:23.5g 塩分:2.9g	エネルギー:618kcal タンパク:28.9g 塩分:3.5g	エネルギー:685kcal タンパク:26.6g 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:707kcal タンパク:27.7g 塩分:2.3g	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☆

ちらし寿司：えびや錦糸卵を飾ったちらし寿司をお楽しみください。

わかめ御飯：風味豊かな混ぜご飯をどうぞ。

天婦羅：穴子と海老の天ぷらの盛り合わせを天つゆと一緒にご賞味下さい。

☆栄養元気情報☆

No.1031

旬の食材：いちご



いちごはバラ科の多年草の一種で、正式にはオランダイチゴ属に含まれます。私たちが普段食べている赤い部分は実は果実ではなく、この部分はカタク（花弁、めしべなどをつける部分）の発達した一部です。本当の果実はその周りにある胡麻のような粒一つ一つを指します。

いちごはヘタから先端に向けて甘味が徐々に増すため、食べる際はナイフの刃先で果肉を少しえぐるように切り取ると、硬くて味の薄い部分がなく、美味しく食べることができます。

