

## 2025年《常食》献立予定表

	3月9日(日)	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15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 バナナ	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:530kcal タンパク:14.7g 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 魚の中華風ソース 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:703kcal 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:773kcal タンパク:28.3g 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 パイナップル	炊き込み御飯 鮭のバターぼん酢 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 いちご	御飯 ツナコロケ 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:682kcal タンパク:33.7g 塩分:4.7g	エネルギー:770kcal タンパク:32.7g 塩分:2.9g	エネルギー:917kcal タンパク:30.4g 塩分:3.7g	エネルギー:745kcal タンパク:29.0g 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。

ラーメン：麺とスープを別皿でお出しします。  
お好みに合わせてお召し上がりください。

ツナコロケ：当院手作りのツナ入りコロケをどうぞ。

☆栄養元気情報☆

No.1033  
旬の食材：菜の花



菜の花はアブラナ科の野菜で花や茎、葉を食し、ほろ苦い独特の風味が春の訪れを感じさせます。菜の花の苦味はアリルイソチオシアネートという成分によるもので、わさびや高菜にも含まれており、血栓防止作用や殺菌・解毒作用があるとされています。また、菜の花にはほうれん草の約4倍のビタミンCが含まれています。

調理する際はさっと茹でましょう。茹ですぎるとビタミン類が流れ出てしまうのでご注意を！！

