

2025年《常食》献立予定表

	3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3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 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 ホテトサラダ 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: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 豚肉の生姜焼き ビーフソテー 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: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: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 ぶり大根 揚げだし豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり	焼きそば 蒸し鶏のバツァーソースかけ 味噌汁 みたらし団子 (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 ビーフシチュー 卵と目柱の炒め物 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 とろろ汁	御飯 おろしハンバーグ なすの炒め煮 たくあん漬 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:816kcal タンパク:28.8g 塩分:3.5g	エネルギー:639kcal タンパク:34.2g 塩分:7.2g	エネルギー:839kcal タンパク:29.2g 塩分:1.9g	エネルギー:725kcal タンパク:30.4g 塩分:3.3g	エネルギー:810kcal タンパク:25.9g 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☆

ぶり大根：脂ののったぶりと味の染みた大根をお楽しみください。

みたらし団子：甘いデザートを食後にどうぞ。

おろしハンバーグ：手作りのハンバーグをさっぱりとした大根おろしソースで仕上げました。

☆栄養元気情報☆ No.1034

旬の食材：春キャベツ 

春キャベツとは、9～10月に種がまかれ、3～4月頃に収穫されるものをいいます。ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。葉の巻きがゆるく、内部まで黄緑色をした葉質のやわらかいのが特徴です。春キャベツはみずみずしくやわらかいもので、生で食べても美味しいため、サラダで食べるのもおすすめです。

