

2025年《常食》献立予定表

	3月23日(日)	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)
朝食	ねじりパン 選択(ｼﾞﾂﾞﾂなど) 牛乳 マカロニサラダ バナナ	食パン 選択(ｼﾞﾂﾞﾂなど) 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(ｼﾞﾂﾞﾂなど) 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン 選択(ｼﾞﾂﾞﾂなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン 選択(ｼﾞﾂﾞﾂなど) 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: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 鶏肉の柚子胡椒焼き 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 豚汁	御飯 牛丼 ごま和え 味噌汁 フルーツポンチ	きつねうどん 塩焼 木の芽和え おはぎ (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:694kcal タンパク:29.7g 塩分:3.2g	エネルギー:702kcal タンパク:27.4g 塩分:2.9g	エネルギー:612kcal タンパク:27.8g 塩分:3.3g	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	豆御飯 若菜蒸し なたね和え けんちん汁	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 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 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:632kcal タンパク:28.7g 塩分:3.8g	エネルギー:682kcal タンパク:26.0g 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:687kcal タンパク:27.7g 塩分:2.7g	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☆

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。

おはぎ：食後のデザートにお召し上がりください。

☆栄養元気情報☆



旬の食材：筍(たけのこ)

No.1035

筍はイネ科に属し、温暖な地域に多く生えています。筍の由来は一句(10日程)で、竹までに成長してしまうことからといわれています。「もうそうちく」という品種が一般的なもので、えぐみの少ない独特の甘味、上品な味わいと歯ごたえがあります。収穫時期は、地方によって差が大きく、九州地方では早くて11月頃から収穫が始まります。最も美味しく、安くたくさん出回る食べ頃の旬は3~4月です。伸びすぎたり、日光に長時間あたったものはアクが強い為、太くて短い、皮の色が薄いものを選ぶようにしましょう。

