

2025年《常食》献立予定表

	3月30日(日)	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5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:596kcal 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 さばの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり	御飯 シーフードカレー 野菜サラダ	御飯 豚肉の生姜焼き ふきのおかか煮 マカロニサラダ	菜飯 鯛の塩焼 そばろあんかけ 味噌汁	梅昆布うどん 中華風煮 木の芽田楽 プリン (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 牛肉のスタミナ焼き 辛子和え 白菜とベーコンのスープ ふりかけ	御飯 ぶりの照り煮 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり
	エネルギー:718kcal タンパク:30.7g 塩分:3.1g	エネルギー:761kcal タンパク:24.8g 塩分:3.7g	エネルギー:684kcal タンパク:25.2g 塩分:2.9g	エネルギー:651kcal タンパク:28.4g 塩分:3.1g	エネルギー:510kcal タンパク:23.8g 塩分:4.6g	エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g	エネルギー:734kcal タンパク:26.2g 塩分:2.6g
							
夕食	御飯 鶏のチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬	御飯 南蛮漬け うの花炒り 煮浸し かき玉汁	あなご丼 炊き合わせ ピーナツ和え 味噌汁	御飯 おでん 生姜酢和え フルーツポンチ 野沢菜漬	御飯 海老フライ 高野の田舎煮 ドレッシング和え オレンジ&りんご	〈春御膳〉 たけのご飯 鱈のさんしょう焼き 炊き合わせ すまし汁 桜餅	御飯 鶏肉のきのこソースがけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け
	エネルギー:663kcal タンパク:23.5g 塩分:3.9g	エネルギー:747kcal タンパク:28.3g 塩分:3.7g	エネルギー:703kcal タンパク:27.2g 塩分:4.1g	エネルギー:775kcal タンパク:27.3g 塩分:3.4g	エネルギー:880kcal タンパク:29.6g 塩分:2.0g	エネルギー:719kcal タンパク:30.7g 塩分:4.4g	エネルギー:771kcal タンパク:29.6g 塩分:3.2g
							

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☆
ふきのおかか煮: 旬のふきの煮物をご賞味ください。

たけのご飯: 旬のたけのこを使った炊き込みご飯をどうぞ。

桜餅: 春らしい和菓子をお楽しみください。

☆栄養元気情報☆ No.1036

旬の食材 : 蒟 (ふき)

キク科。数少ない日本原産の野菜のひとつで、平安時代から栽培され、今でも全国の山野に自生しています。ふきのとうは花の部分です。水分が約96%を占めており、他にも食物繊維やカリウムが含まれています。ふきはアクが強いので調理前にアク抜きをします。まな板の上に並べて塩をかけ、両手で押し転がすようにして板ずりをする事で、茹で上がりの色が良くなり、皮もむきやすくなります。

