

2025年《常食》献立予定表

	4月6日(日)	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12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 ホテトサラダ 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: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 鯛の中華風ソース 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 鯛のみぞれ煮 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 キウイフルーツ	炊き込み御飯 鮭のちゃんちゃん焼き いかと里芋の煮付け ナムル 味噌汁	御飯 アジフライ 湯豆腐 きんぴら ふりかけ いちご	御飯 コロッケ 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:679kcal タンパク:27.8g 塩分:3.5g	エネルギー:759kcal タンパク:32.7g 塩分:4.6g	エネルギー:678kcal タンパク:33.1g 塩分:4.5g	エネルギー:766kcal タンパク:29.7g 塩分:3.0g	エネルギー:874kcal タンパク:29.3g 塩分:3.3g	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☆

鯛のみぞれ煮：たっぷり味のしみこんだ大根と鯛をどうぞ。

ちらし寿司：えびや旬のスナップえんどうを飾ったちらし寿司です。

いちご：旬の果物をデザートにどうぞ。

☆栄養元気情報☆

No.1037
旬の食材：新玉ねぎ



ねぎ科ねぎ属。私たちが食している部分は根ではなく、葉の根元が養分を蓄えて丸く太ったものです。

一般的な玉ねぎの品種名は「黄玉ねぎ」で、収穫後に干して表皮を乾燥させ、保存性を高めて出荷します。一方、新玉ねぎは、主に「白玉ねぎ」で、水分が多く、乾燥処理に向いていない為、収穫後すぐに出荷されます。また、黄玉ねぎを乾燥せず、収穫後すぐに出荷されたものも新たまねぎと呼ぶこともあります。

