

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(ｼﾞﾂﾞﾏなど) 牛乳 マカロニサラダ バナナ | 食パン 選択(ｼﾞﾂﾞﾏなど) 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(ｼﾞﾂﾞﾏなど) 牛乳 スクランブルエッグ バナナ | ねじりパン 選択(ｼﾞﾂﾞﾏなど) 牛乳 ホテトサラダ ゼリー | 食パン 選択(ｼﾞﾂﾞﾏなど) 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。

