

2025年《常食》献立予定表

		4月13日(日)	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19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 鶏肉のしょうが焼 ビーフンのソテー 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:682kcal タンパク:28.0g 塩分:3.7g	エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:793kcal タンパク:27.7g 塩分:2.7g	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:649kcal タンパク:27.4g 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 魚の照り煮 揚げだし豆腐 ごま酢和え 若竹汁 味付のり	焼きそば 蒸し鶏のパンパツリスかけ 味噌汁 小倉白玉 (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 ビーフシチュー 卵と貝柱の炒め物 レアチーズケーキ つぼ漬け	御飯 鶏肉の照り焼き 厚揚げの田舎煮 土佐漬け とろろ汁	御飯 煮込みハンバーグ 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:28.6g 塩分:3.1g	エネルギー:692kcal タンパク:35.7g 塩分:6.8g	エネルギー:838kcal タンパク:29.0g 塩分:2.3g	エネルギー:734kcal タンパク:30.3g 塩分:3.2g	エネルギー:843kcal タンパク:26.0g 塩分:3.8g	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☆


若竹汁：旬のたけのことわかめのお吸い物です。春らしい風味をご賞味ください。

小倉白玉：甘いデザートを食後にどうぞ。

鯖の梅肉焼き：梅の風味でさっぱりお召し上がりください。

☆栄養元気情報☆

No.1038
旬の食材：筍(たけのこ)



筍はイネ科に属し、温暖な地域に多く生えています。筍の名前の由来は一旬(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、日光に長時間あつ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。

