

2025年《常食》献立予定表

	4月20日(日)	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26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: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 鶏肉の利休焼 きのこのソテー添え 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 鶏の塩焼 なすの味噌和え 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:26.8g 塩分:2.5g	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:580kcal タンパク:24.2g 塩分:3.0g	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 鮭の若菜蒸し 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:707kcal タンパク:27.7g 塩分:2.3g	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☆
 豆ご飯：旬のえんどう豆が入った春らしいご飯です。
 おはぎ：食後のデザートにお召し上がりください。
 天婦羅：穴子と海老の天ぷらの盛り合わせを天つゆと一緒にご賞味下さい。

☆栄養元気情報☆

No.1039
旬の食材：えんどう



マメ科エンドウ属。えんどう豆には、豆を食べる「実えんどう」と、豆が大きくなる前に若採りし、さやごと食べる絹さやなどの「さやえんどう」があります。種類は非常に多く、グリーンピースや、みつ豆に使われる赤えんどう、うぐいすあんの原料となる青えんどうもえんどうの仲間です。また、えんどうには他の豆類にはほとんど含まれていない皮膚や粘膜を健康に保つ作用のあるビタミンAを多く含んでいます。

