

2025年《常食》献立予定表

	5月4日(日)	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)
朝食	ねじりパン 選択(ｼﾞｬﾑなど) 牛乳 マカロニサラダ バナナ	食パン 選択(ｼﾞｬﾑなど) 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(ｼﾞｬﾑなど) 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン 選択(ｼﾞｬﾑなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン 選択(ｼﾞｬﾑなど) 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 ﾀﾝﾊﾞｸ:14.7g 塩分:1.6g	エネルギー:534kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:16.0g 塩分:1.8g	エネルギー:629kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:18.0g 塩分:1.9g	エネルギー:571kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:516kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:18.3g 塩分:1.6g	エネルギー:468kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: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 魚の中華風ソース 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 ﾀﾝﾊﾞｸ:25.7g 塩分:4.4g	エネルギー:836kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:19.5g 塩分:3.0g	エネルギー:620kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:24.8g 塩分:2.3g	エネルギー:773kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:28.3g 塩分:2.3g	エネルギー:506kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:23.2g 塩分:4.7g	エネルギー:750kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:30.8g 塩分:2.7g	エネルギー:591kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:25.1g 塩分:2.7g
夕食	御飯 鰯の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆。	御飯 いわしの梅煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 味噌汁 柏餅	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし みかん缶	炊き込み御飯 鮭のバターほん酢 いかと里芋の煮付け ナムル 味噌汁	御飯 チキンフライ 湯豆腐 きんぴら ふりかけ りんご	御飯 ツナコロッケ 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 ﾀﾝﾊﾞｸ:28.1g 塩分:2.8g	エネルギー:770kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:28.1g 塩分:4.7g	エネルギー:760kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:33.1g 塩分:4.6g	エネルギー:682kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:33.7g 塩分:4.7g	エネルギー:777kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:32.4g 塩分:2.9g	エネルギー:917kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:30.4g 塩分:3.7g	エネルギー:745kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: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☆

柏餅：端午の節句には欠かせない、季節の和菓子をお楽しみください。

ラーメン：麺とスープを別皿でお出しします。
お好みで合わせてお召し上がりください。

ツナコロッケ：当院手作りのツナ入りコロッケをどうぞ。

☆栄養元気情報☆

食の風景行事食編 No.1041
： 「端午の節句」



端午の節句は五節句のうちの一つで、5月5日に行う男児の祝いの行事です。「菖蒲の節句」ともいいます。鯉のぼりをたて、甲冑（かっちゅう）や刀、武士の人形を飾り、ちまきや柏餅を食べて、こどもの成長を祝います。

柏の葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないため、子孫繁栄の縁起を担いだものと言われています。また、あんを餅で包む様子がかしわを手で打つ様に似ていることから、この名がついたという説もあります。

