

2025年《常食》献立予定表

	5月11日(日)	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17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 ポテトサラダ 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 豚肉の生姜焼き 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・洋風ソースかけ 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 鰯の梅肉焼き 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:670kcal タンパク:29.8g 塩分:3.6g	エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:798kcal タンパク:27.4g 塩分:2.8g	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 鰯の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物	御飯 いわしの蒲焼き 揚げだし豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり	焼きそば 蒸し鶏のババコッパソースかけ 味噌汁 みたらし団子 (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 漬物	御飯 鶏肉の山椒焼き 厚揚げの田舎煮 土佐漬け とろろ汁	御飯 おろしハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 メロン	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:823kcal タンパク:27.0g 塩分:3.7g	エネルギー:639kcal タンパク:34.2g 塩分:7.2g	エネルギー:838kcal タンパク:29.0g 塩分:2.3g	エネルギー:725kcal タンパク:30.4g 塩分:3.3g	エネルギー:816kcal タンパク:26.0g 塩分:3.5g	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☆

鰯の味噌漬け焼き：味噌風味の焼き魚をご賞味ください。

おろしハンバーグ：手作りのハンバーグをさっぱりとした大根 おろしソースでお召し上がりください。

メロン：食後のデザートに旬の果物をどうぞ。

☆栄養元気情報☆

No.1042

旬の食材：メロン

ウリ科キュウリ属。温室メロンは通年栽培・出荷されている一方で、露地物は品種や地方によりますが、最も多く出回る美味しい時期は初夏の5～7月頃です。メロンにはマスクメロンのように表面に網ができる「ネット系」と、まくわうりに代表される網目のないものがありますが、近年では両者を掛け合わせたプリンスメロンも出回っています。選ぶ時は、網目が均一に入り、お尻を押したときに少し弾力のあるものを選んでください。また、網目が細かい方が香りや甘味が強い傾向にあります。

