

2025年《常食》献立予定表

	5月18日(日)	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24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 鶏肉の柚子胡椒焼き 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 塩焼 木の芽和え 和菓子 (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:26.6g 塩分:2.6g	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:502kcal タンパク:22.5g 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	枝豆ごはん 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 メロン	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 冬瓜の野菜あんかけ 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:660kcal タンパク:31.0g 塩分:3.8g	エネルギー:693kcal タンパク:26.8g 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:642kcal タンパク:22.8g 塩分:2.8g	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☆
枝豆御飯：枝豆が入った季節の混ぜ込みご飯をどうぞ。

葛まんじゅう：見た目にも涼しげな和菓子をデザートにどうぞ。

冬瓜の野菜あんかけ：とろりとした冬瓜と野菜の食感を
お楽しみください。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：枝豆

No.1043



枝豆とは未熟な大豆を収穫したもので、枝付のまま扱われることが多かったため「枝豆」と呼ばれるようになったといわれています。枝豆には、山形特産「だだちゃ豆」、丹波地方特産の黒豆品種「丹波黒大豆枝豆」といった品種もあり、旬は6～9月で初夏から出回ります。
枝豆は新鮮なうちに茹でることが大切です。枝豆の甘味を引き出すポイントは茹でるときの塩分濃度で、湯量に対して4%がベストです。

