

2025年《常食》献立予定表

	5月25日(日)	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31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:596kcal 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 さばの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり	御飯 シーフードカレー 野菜サラダ	御飯 鯖のさんしょう焼 炊き合わせ 和え物	菜飯 塩焼 そばろあんかけ 味噌汁	梅昆布うどん 中華風煮 木の芽田楽 プリン (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 牛肉のスタミナ焼き 辛子和え 白菜とベーコンのスープ ふりかけ	御飯 ぶりの照り煮 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり
	エネルギー:718kcal タンパク:30.7g 塩分:3.1g	エネルギー:761kcal タンパク:24.8g 塩分:3.7g	エネルギー:662kcal タンパク:26.7g 塩分:2.5g	エネルギー:651kcal タンパク:28.4g 塩分:3.1g	エネルギー:508kcal タンパク:23.8g 塩分:4.5g	エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g	エネルギー:734kcal タンパク:26.2g 塩分:2.6g
							
夕食	御飯 鶏のチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬	【初夏メニュー】 御飯 鮎の塩焼き うの花炒り 胡瓜とみょうがの酢の物 かき玉汁 わらび餅	そばろ丼 切り干し大根の炒め煮 ピーナツ和え 味噌汁	御飯 おでん 生姜酢和え フルーツポンチ 漬物	御飯 海老フライ 高野の田舎煮 ドレッシング和え オレンジ&りんご	きのこ御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え メロン	御飯 鶏肉のきのこソースがけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け
	エネルギー:663kcal タンパク:23.5g 塩分:3.9g	エネルギー:666kcal タンパク:23.6g 塩分:3.2g	エネルギー:813kcal タンパク:33.6g 塩分:4.9g	エネルギー:778kcal タンパク:27.4g 塩分:3.7g	エネルギー:880kcal タンパク:29.6g 塩分:2.0g	エネルギー:717kcal タンパク:33.5g 塩分:4.5g	エネルギー:771kcal タンパク:29.6g 塩分:3.2g
							

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☆

鮎の塩焼き：今が旬の川魚を塩焼きでお楽しみください。

わらび餅：季節の和菓子をご賞味ください。

木の芽田楽：木の芽を使った春らしい味噌田楽です。

☆栄養元気情報☆

No.1044

旬の食材：鮎(あゆ)



鮎の旬は6~9月で、夏を代表する淡水魚です。天然物の鮎は貴重で、市場に出回るもののほとんどは養殖物です。養殖物には脂がこってりのっているため、天然物より美味しいといわれています。
鮎の美味しさは内臓の香りと苦みにあるので、内臓を抜かずに塩焼きにして食べるのがおすすめです。また、鮎寿司、魚田、なます等にしても美味しくいただけます。

