

2025年《常食》献立予定表

	6月1日(日)	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7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 エネルギー:530kcal タンパク:14.7g 塩分:1.6g	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 茹で卵 ゼリー エネルギー:534kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮 エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	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 エネルギー:586kcal タンパク:18.8g 塩分:1.7g	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー エネルギー:571kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 チーズ バナナ エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 塩分:1.6g	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ エネルギー:468kcal タンパク: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 エネルギー:703kcal タンパク:25.7g 塩分:4.4g	御飯 ビーフカレー ヨーグルト和え エネルギー:836kcal タンパク:19.5g 塩分:3.0g	御飯 チンジャオロウスー ごまあえ 中華スープ エネルギー:616kcal タンパク:24.7g 塩分:2.3g	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ エネルギー:773kcal タンパク:28.3g 塩分:2.3g	御飯 南蛮漬け うの花炒り しそ和え エネルギー:597kcal タンパク:20.8g 塩分:2.9g	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲 エネルギー:750kcal タンパク:30.8g 塩分:2.7g	御飯 青ヒラスの照り焼 さつま揚げと大根の旨煮 和え物 味付のり エネルギー:591kcal タンパク:25.1g 塩分:2.7g
							
夕食	御飯 鱈の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆 エネルギー:712kcal タンパク:28.1g 塩分:2.8g	御飯 鯛のみぞれ煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 冬瓜汁 エネルギー:663kcal タンパク:26.6g 塩分:3.2g	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし パイナップル エネルギー:760kcal タンパク:33.1g 塩分:4.6g	炊き込み御飯 鮭のちゃんちゃん焼き いかと里芋の煮付け ナムル すまし汁 エネルギー:678kcal タンパク:33.1g 塩分:4.5g	ぶっかけうどん 鶏の磯辺揚げ きんぴら ソフール ソフール (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー:641kcal タンパク:24.3g 塩分:3.3g	御飯 コロケ 五目大豆煮 盛り合わせサラダ 味噌汁 エネルギー:874kcal タンパク:29.3g 塩分:3.3g	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:745kcal タンパク: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☆
冬瓜汁：旬の冬瓜を汁物でお楽しみください。
ぶっかけうどん：のどごしの良い冷たいうどんをどうぞ。
鶏の磯辺揚げ：磯の香り豊かな唐揚げをご賞味ください。

☆栄養元気情報☆ No. 1045
旬の食材：冬瓜(とうがん)
ウリ科ウリ属。冬瓜は「冬の瓜」と書きますが、6月～9月に出来る夏が旬の野菜です。名前の由来は、冬に収穫するという意味ではなく、貯蔵性が高く、夏に収穫したもので冬までもつという意味からだそうです。(実際にはそこまで日持ちしません。)冬瓜には、現在主流となっている、表面に艶のある縦長の「琉球冬瓜系」の他、白く粉をふいたような丸型の「大丸冬瓜」があります。薄味でさっぱりした風味が特徴で、冬瓜の95%以上が水分であるため、暑い夏にぜひ味わいたい食材です。

