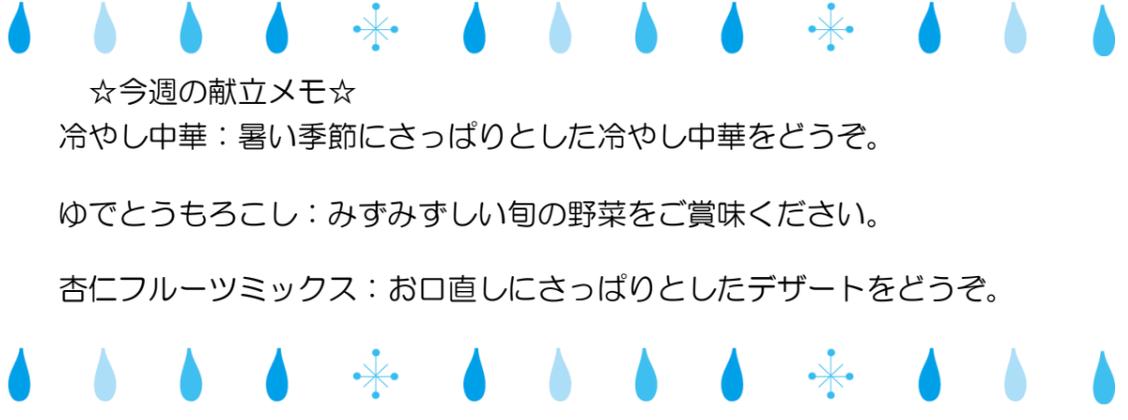


## 2025年《常食》献立予定表

	6月8日(日)	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14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 ホテトサラダ 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 鶏肉のしょうが焼 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 杏仁フルーツミックス ふりかけ	御飯 鯖の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁	御飯 煮魚 肉豆腐 おひたし 味付のり
	エネルギー:682kcal タンパク:28.0g 塩分:3.7g	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:3.5g	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:648kcal タンパク:27.3g 塩分:3.2g	エネルギー:692kcal タンパク:31.7g 塩分:2.2g
							
夕食	御飯 鯖の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物	御飯 ぶりの照り煮 揚げだし豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり	冷麺 中華風あんかけ ゆでとうもろこし パイナップル  (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 すいか つぼ漬け	御飯 鶏の照焼 厚揚げの田舎煮 土佐漬(乱切り) とろろ汁	御飯 煮込みハンバーグ 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:830kcal タンパク:29.1g 塩分:3.5g	エネルギー:565kcal タンパク:28.2g 塩分:5.0g	エネルギー:748kcal タンパク:27.6g 塩分:2.2g	エネルギー:734kcal タンパク:30.3g 塩分:3.2g	エネルギー:849kcal タンパク:26.1g 塩分:3.8g	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



### ☆栄養元気情報☆

No.1046

旬の食材 : とうもろこし 

イネ科トウモロコシ属。とうもろこしの中で最も甘味が強い「スイートコーン」は6~9月中旬、夏から初秋にかけて収穫されます。生のものは、収穫された時点から糖分が次第にでんぷん質へと変化し、甘味が薄れてしまうため、収穫の時期がそのまま食べ頃の旬となります。選び方は、粒がよく実って隙間なく、先までぎっしりしている物を選びましょう。また、外側の葉が濃い緑色で、ひげが茶褐色のみずみずしいものが良いとされています。

