

2025年《常食》献立予定表

	6月15日(日)	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21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: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 かひの塩焼 炒め煮 おかか和え ふりかけ	御飯 ポークカレー 福神漬(カレー用 青) ヨーグルト和え	御飯 利久焼 きのこソテー(付け合せ) 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲティサラダ	若布ごはん 魚の照り焼(ブリ อกら) 高野の田舎煮 豚汁	御飯 牛丼 ごま和え 味噌汁 フルーツソフ	きつねうどん 鶏肉の塩焼 なすの味噌和え 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:26.8g 塩分:2.5g	エネルギー:682kcal タンパク:29.8g 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 青 炊き合わせ 赤だし すいか	御飯 とんかつ なます 味噌汁 ぶどう	御飯 魚の香草焼 Bタ マカロニソテー コールスローサラダ チャウダー ふりかけ	御飯 天麩羅 Bタ 冬瓜の野菜あんかけ ごま酢和え 天つゆ 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:696kcal タンパク:26.6g 塩分:4.3g	エネルギー:703kcal タンパク:27.3g 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:663kcal タンパク:22.9g 塩分:2.8g	エネルギー:712kcal タンパク:30.3g 塩分:2.6g

☆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。

牛丼：具とご飯を分けてお届けします。
お好みに具をご飯に乗せてお召し上がりください。

葛まんじゅう：見た目にも涼しげな和菓子をどうぞ。

☆栄養元気情報☆

No.1047

旬の食材：ぶどう

ぶどうはブドウ科の木になる果実で、デラウエアや巨峰をはじめ、世界中に様々な品種が自生しています。収穫時期も様々で、6月頃から店頭に並び始めますが、最も種類や数が出回り、品質的に安定して美味しい食べ頃の旬は7月から10月初旬にかけてです。

色が濃く、表面に張りのあるブルームと呼ばれる白く粉をふいたようなものがしっかりと付いたものを選ぶようにしましょう。また、実がびっしりと隙間なく付いているものも美味しいぶどうを選ぶポイントです。

都合により献立が変更になる場合があります

がんセンター 栄養管理部