

2025年《常食》献立予定表

	6月29日(日)	6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5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: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:571kcal 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 肉団子の煮込み ゆかり和え 味噌汁	御飯 ビーフカレー 福神漬(加用ヒ°) ヨーグルト和え	御飯 チゾヤオウス- ごまあえ 中華スープ	御飯 すき焼き なます フルーツポッテ	御飯 南蛮漬け(焼き) つの花炒り しそ和え (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 魚の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲	御飯 魚の照り焼 さつま揚げと大根の旨煮 和えもの(酸味×) 味付のり
	エネルギー:703kcal タンパク:25.7g 塩分:4.4g	エネルギー:836kcal タンパク:19.5g 塩分:3.0g	エネルギー:616kcal タンパク:24.7g 塩分:2.3g	エネルギー:773kcal タンパク:28.3g 塩分:2.3g	エネルギー:597kcal タンパク:20.8g 塩分:2.9g	エネルギー:750kcal タンパク:30.8g 塩分:2.7g	エネルギー:591kcal タンパク:25.1g 塩分:2.7g
							
夕食	御飯 魚の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆。	御飯 魚の梅煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 冬瓜汁	ちらし寿司 ピ 炊き合わせ 赤だし すいか	炊き込み御飯 鮭のバターほん酢 いかと里芋の煮付け ナムル 味噌汁	ぶっかけうどん 麺の薬味(盛合せ) めんつゆ 鶏の磯辺揚げ きんぴら ソフール	御飯 ツナコロッケ 付け合わせ(コンソメ味) 五目大豆煮 盛り合わせサラダ 味噌汁	御飯 かに玉あんかけ(中華風) ひじき炒め 中華風酢のもの 味噌汁
	エネルギー:712kcal タンパク:28.1g 塩分:2.8g	エネルギー:672kcal タンパク:25.3g 塩分:4.3g	エネルギー:766kcal タンパク:33.3g 塩分:4.6g	エネルギー:682kcal タンパク:33.7g 塩分:4.7g	エネルギー:641kcal タンパク:24.3g 塩分:3.3g	エネルギー:917kcal タンパク:30.4g 塩分:3.7g	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☆

スイカ：旬の果物を食後のデザートにご賞味ください。

南蛮漬け：暑い季節にぴったりの酸味を効かせた魚料理です。

ツナコロッケ：当院手作りのツナ入りコロッケをどうぞ。



☆栄養元気情報☆

No.1049

旬の食材：西瓜(すいか)



ウリ科スイカ属。原産はアフリカで、中国より西の方から伝わったウリであるため「西瓜」と呼ばれるようになったそうです。代表的な夏の果物で、5月中旬頃から小玉すいかの収穫が各地で始まり、続いてハウス物の大玉すいかが収穫され、出荷が始まります。露地物も出始め、収穫のピークは6月中旬～7月にかけてです。

すいかは追熟せず、劣化が早いので、買ったらすぐに食べた方が良いでしょう。

