

2025年《常食》献立予定表

	7月13日(日)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ エネルギー:506kcal タンパク:14.8g 塩分:1.6g	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー エネルギー:519kcal 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 ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ エネルギー:596kcal タンパク:18.8g 塩分:1.8g	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー エネルギー:577kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ エネルギー:505kcal 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:445kcal タンパク:18.9g 塩分:1.8g
昼食	御飯 さばの塩焼 炒め煮 おかか和え ふりかけ エネルギー:711kcal タンパク:35.1g 塩分:2.8g	御飯 ポークカレー ヨーグルト和え エネルギー:811kcal タンパク:20.2g 塩分:3.0g	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲティサラダ エネルギー:773kcal タンパク:26.6g 塩分:2.6g	若布ごはん ぶりの照り焼 高野の田舎煮 豚汁 エネルギー:682kcal タンパク:29.8g 塩分:3.2g	御飯 牛丼 ごま和え 味噌汁 フルーツポンチ エネルギー:702kcal タンパク:27.4g 塩分:2.9g	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。) エネルギー:502kcal タンパク:22.5g 塩分:3.0g	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: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 エネルギー:669kcal タンパク:23.5g 塩分:2.9g	枝豆ごはん 鮭の若菜蒸し なたね和え けんちん汁 エネルギー:660kcal タンパク:31.0g 塩分:3.8g	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし すいか エネルギー:696kcal タンパク:26.6g 塩分:4.3g	御飯 とんかつ なます 味噌汁 ぶどう エネルギー:703kcal タンパク:27.3g 塩分:3.0g	御飯 白身魚の香草焼 コールスローサラダ チャウダー ふりかけ エネルギー:779kcal タンパク:24.6g 塩分:2.3g	御飯 天麩羅 冬瓜の野菜あんかけ ごま酢和え ふりかけ エネルギー:642kcal タンパク:22.8g 塩分:2.8g	御飯 幽庵焼 筑前煮 しそ和え 煮豆 エネルギー:713kcal タンパク:30.3g 塩分:2.6g

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☆

- ちらし寿司：えびや錦糸卵を飾ったちらし寿司をお楽しみください。
- ぶりの照り焼き：ぶりを甘辛いタレに付け込んで焼き上げました。
- 葛まんじゅう：見た目にも涼しげな和菓子をデザートにどうぞ。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：枝豆



No.1051

枝豆とは未熟な大豆を収穫したもので、枝付のまま扱われることが多かったため「枝豆」と呼ばれるようになったといわれています。枝豆には、山形特産「だだちゃ豆」、丹波地方特産の黒豆品種「丹波黒大豆枝豆」といった品種もあり、旬は6～9月で初夏から出回ります。

枝豆は新鮮なうちに茹でることが大切です。枝豆の甘味を引き出すポイントは茹でときの塩分濃度で、湯量に対して4%がベストです。

