

2025年《常食》献立予定表

	7月20日(日)	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ	食パン ジャム 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 ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン ジャム 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:506kcal タンパク:14.8g 塩分:1.6g	エネルギー:519kcal 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:596kcal タンパク:18.8g 塩分:1.8g	エネルギー:577kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:505kcal タンパク:18.3g 塩分:1.6g	エネルギー:445kcal タンパク:18.9g 塩分:1.8g
昼食	御飯 さばの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり	御飯 シーフードカレー 野菜サラダ	御飯 鯖のさんしょう焼 炊き合わせ 和えもの	菜飯 鯛の塩焼 そばろあんかけ 味噌汁	梅昆布うどん 中華風煮 柚味噌かけ プリン (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 牛肉のタタキ焼 辛子和え 白菜とベーコンのスープ ふりかけ	御飯 ぶりの照り煮 さんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり
	エネルギー:718kcal タンパク:30.7g 塩分:3.1g	エネルギー:761kcal タンパク:24.8g 塩分:3.7g	エネルギー:662kcal タンパク:26.7g 塩分:2.5g	エネルギー:651kcal タンパク:28.4g 塩分:3.1g	エネルギー:504kcal タンパク:23.7g 塩分:4.1g	エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g	エネルギー:734kcal タンパク:26.2g 塩分:2.6g
夕食	御飯 鶏のチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬	冷やしそうめん 鱧の白焼き 夏野菜の卵の花 わらび餅 (ご飯やお粥はつきません。)	そばろ丼 切り干し大根の炒め煮 ピーナツ和え 味噌汁	御飯 おでん 生姜酢和え フルーツポンチ 漬物	御飯 海老フライ 高野の田舎煮 ドレッシング和え すいか	きのご御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え ぶどう.	御飯 鶏肉のきのこソースがけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け
	エネルギー:663kcal タンパク:23.5g 塩分:3.9g	エネルギー:665kcal タンパク:24.7g 塩分:2.5g	エネルギー:813kcal タンパク:33.6g 塩分:4.9g	エネルギー:778kcal タンパク:27.4g 塩分:3.7g	エネルギー:882kcal タンパク:29.7g 塩分:2.0g	エネルギー:726kcal タンパク:33.2g 塩分:4.5g	エネルギー:771kcal タンパク:29.6g 塩分:3.2g

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☆

- ・鯖の山椒焼き：山椒の風味をきかせた焼き魚をご賞味ください。
- ・梅昆布うどん：とろろ昆布と梅干しをのせた温かいうどんをどうぞ。
- ・ぶどう：旬の果物を食後のデザートにどうぞ。



☆栄養元気情報☆

旬の食材：胡瓜（きゅうり）



No.1052

ウリ科キュウリ属。中国から伝わった野菜のひとつで、江戸時代ごろまでは黄瓜（きうり）と呼ばれていたようです。胡瓜の表面のイボのようなものには、白いものと黒いものがあります。昔は黒イボ系が主流でしたが、生野菜をよく食べるようになってきたことより、漬物に適した黒イボ系から、生食が美味しい白イボ系の方が流通しやすくなったそうです。

購入する際は、なるべくイボが残っていて、果肉が硬いしっかりしたものを選ぶのがポイントです。

