

2025年《常食》献立予定表

		8月3日(日)	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9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 たんぱく:14.8g 塩分:1.6g	エネルギー:519kcal たんぱく:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal たんぱく:16.0g 塩分:1.8g	エネルギー:596kcal たんぱく:18.8g 塩分:1.8g	エネルギー:577kcal たんぱく:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:505kcal たんぱく:18.3g 塩分:1.6g	エネルギー:445kcal たんぱく:18.9g 塩分:1.8g
昼食		御飯 鶏肉のしょうが焼 ピーマンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ	御飯 チキンカレー 福神漬 野菜サラダ	御飯 牛肉・洋風ソースがけ 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 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり
		エネルギー:682kcal たんぱく:28.0g 塩分:3.7g	エネルギー:753kcal たんぱく:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:798kcal たんぱく:27.4g 塩分:3.5g	エネルギー:638kcal たんぱく:26.6g 塩分:2.2g	エネルギー:694kcal たんぱく:29.1g 塩分:2.4g	エネルギー:648kcal たんぱく:27.3g 塩分:3.2g	エネルギー:692kcal たんぱく:31.7g 塩分:2.2g
								
夕食		御飯 鯖の味噌漬焼 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 ゴーヤと卵の炒め物 すいか 漬物	御飯 鶏の照焼 厚揚げの田舎煮 土佐漬け とろろ汁	御飯 デミグラスハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 ぶどう	御飯 鶏のから揚げ 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ
		エネルギー:696kcal たんぱく:27.9g 塩分:3.3g	エネルギー:830kcal たんぱく:29.1g 塩分:3.5g	エネルギー:565kcal たんぱく:28.2g 塩分:5.0g	エネルギー:745kcal たんぱく:25.2g 塩分:2.9g	エネルギー:734kcal たんぱく:30.3g 塩分:3.2g	エネルギー:858kcal たんぱく:25.8g 塩分:3.8g	エネルギー:869kcal たんぱく: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

☆今週の献立メモ☆

ゆでとうもろこし：みずみずしい旬の野菜をご賞味ください。

デミグラスハンバーグ：手作りのハンバーグをデミグラスソースで煮込んでいます。ご賞味ください。

ぶどう：食後のデザートにお召し上がり下さい。

☆栄養元気情報☆

No.1054

旬の食材：トマト 

ナス科トマト属。緑黄色野菜の一種で、通年市場にはありますが、日本での露地栽培の旬は6～8月です。現在、一般的に出回っている「桃太郎トマト」という品種は、国内産トマトの約7割を占めています。トマトを選ぶ際には、丸く重みのあるもの、トマトのお尻に放射状の筋があるものを選びましょう。

ちなみに、10月10日は語呂合わせ、トマトの栄養価値や美味しさをアピールし人々の健康増進に貢献することを目的に、一般社団法人全国トマト工業会によって「トマトの日」とされています。

