

2025年《常食》献立予定表

	8月10日(日)	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16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 ゼリー	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:522kcal タンパク:13.6g 塩分:1.8g	エネルギー:509kcal タンパク:17.5g 塩分:1.8g	エネルギー:441kcal タンパク:18.7g 塩分:1.8g
昼食	御飯 サバの塩焼 炒め煮 おかか和え ふりかけ	御飯 ボークカレー 福神漬 ヨーグルト和え	御飯 利久焼 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲティサラダ	若布ごはん ぶりの照り焼 高野の田舎煮 豚汁	御飯 生丼 こま和え 味噌汁 フルーツポンチ	ぎつねうどん 鶏肉の塩焼 はつれん草お浸し 葛まんじゅう (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:691kcal タンパク:33.0g 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:466kcal タンパク:22.0g 塩分:2.8g	エネルギー:749kcal タンパク:19.0g 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 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 白身魚の香草焼 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 冬瓜の野菜あんかけ こま酢和え 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: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☆

天婦羅：穴子と海老の天ぷらの盛り合わせを天つゆと一緒にご賞味下さい。
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。
若菜蒸し：長芋のあんを鮭の上にふんわりのせて蒸し物に仕上げています。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：冬瓜（とうがん）



ウリ科ウリ属。冬瓜は「冬の瓜」と書きますが、6月～9月に出回る夏が旬の野菜です。名前の由来は、冬に収穫するという意味ではなく、貯蔵性が高く、夏に収穫したものでも冬までもつという意味からだそうです。（実際にはそこまで日持ちしません。）

冬瓜には、現在主流となっている、表面に艶のある縦長の「琉球冬瓜系」の他、白く粉をふいたような丸型の「大丸冬瓜」があります。薄味でさっぱりした風味が特徴で、冬瓜の95%以上が水分であるため、暑い夏にぜひ味わいたい食材です。

