

## 2025年《常食》献立予定表

	8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23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 サバの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり	御飯 シーフードカレー 福神漬 野菜サラダ	御飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 マカロニサラダ	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 牛肉のスタミナ焼 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 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり
	エネルギー:698kcal タンパク:28.6g 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:753kcal タンパク:27.3g 塩分:2.9g	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 えびのチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬	冷やしそうめん 鱧の天麩羅 夏野菜の卵の花 わらび餅  (ご飯やお粥はつきません。)	あなご丼 炊き合わせ 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 オレンジ&リンゴ	きのこ御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え パイナップル	御飯 鶏肉のきのこソースかけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け
	エネルギー:516kcal タンパク:26.6g 塩分:5.2g	エネルギー:665kcal タンパク:24.7g 塩分:2.5g	エネルギー:703kcal タンパク:27.2g 塩分:4.1g	エネルギー:778kcal タンパク:27.4g 塩分:3.7g	エネルギー:880kcal タンパク:29.6g 塩分:2.0g	エネルギー:716kcal タンパク:33.2g 塩分:4.0g	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☆

あなご丼：焼き穴子をご飯に乗せた丼ものをお召し上がりください。

オレンジ & リンゴ：食後にさっぱりとした果物をどうぞ。

きのこご飯：具材がたくさん入った炊き込みご飯です。ぜひ、お召し上がりください。

### ☆栄養元気情報☆

旬の食材：なす



No.1056

ナス科ナス属。なすの紫色の皮に含まれているのは、アントシアニン系色素の「ナスニン」といい、ポリフェノールの一種で抗酸化作用があります。

なすは、ヘタの切り口がみずみずしく、額についているトゲが鋭い、しっかりしたものほど新鮮です。皮の色が濃く、つやがあるものを選ぶと良いでしょう。保存するときは、新聞紙で包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ入れましょう。

