

2025年《常食》献立予定表

	9月7日(日)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13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:573kcal タンパク:18.9g 塩分:1.7g	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:492kcal タンパク:18.4g 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:691kcal タンパク:33.0g 塩分:2.8g	御飯 ポークカレー 福神漬 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	芋御飯 ブリの照り焼 高野の田舎煮 豚汁 エネルギー:724kcal タンパク:29.9g 塩分:4.0g	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 おはぎ (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー:580kcal タンパク:24.2g 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	御飯 若菜蒸し なたね和え けんちん汁 漬物 エネルギー:623kcal タンパク:28.0g 塩分:3.0g	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし 梨 エネルギー:687kcal タンパク:26.3g 塩分:4.3g	御飯 とんかつ なます 味噌汁 りんご エネルギー:695kcal タンパク:27.2g 塩分:3.0g	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 エネルギー:779kcal タンパク:24.6g 塩分:2.3g	御飯 天麩羅 豆腐あんかけ ごま酢和え ふりかけ エネルギー:687kcal タンパク:27.7g 塩分:2.7g	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☆

若菜蒸し：長芋のあんを鮭の上にふんわりのせて蒸し上げています。

芋ご飯：さつま芋が入った優しい甘さの炊き込みご飯をどうぞ。

おはぎ：食後に甘いデザートをどうぞ。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：里芋



里芋は通年流通していますが、品種により旬が少し違ってきます。一般的なものは8月下旬～11月、京都の伝統野菜である海老芋（えびいも）は9月下旬頃から、縁起物として正月料理に使われる八頭（やつがしら）は12月～1月が旬となります。里芋は体内の塩分を排泄する働きをもつ、カリウムを多く含んでいます。選ぶ際にはふっくらと丸みがあり、表面に傷のないものを選びましょう。

