

2025年《常食》献立予定表

	9月14日(日)	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)
朝食	ねじりパン シヤム 牛乳 マカロニサラダ バナナ	食パン シヤム 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 シヤム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン シヤム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン シヤム 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:573kcal タンパク:18.9g 塩分:1.7g	エネルギー:577kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:492kcal タンパク:18.4g 塩分:1.6g	エネルギー:445kcal タンパク:18.9g 塩分:1.7g
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 鯖のさんしょう焼 炊き合わせ 和えもの	菜飯 サンマの塩焼 そぼろあんかけ 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 辛子とえ 白菜とベーコンのスー ぷ 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:662kcal タンパク:26.7g 塩分:2.5g	エネルギー:720kcal タンパク:26.6g 塩分:4.2g	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	赤飯 豚肉ソテーおろしソース うの花炒り 煮浸し かき玉汁 	そぼろ丼 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 焼きポテト 高野の田舎煮 ドレッシング和え 梨	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がけ 炒り豆腐 甘酢和え つば漬け
	エネルギー:663kcal タンパク:23.5g 塩分:3.9g	エネルギー:773kcal タンパク:31.9g 塩分:3.3g	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:873kcal タンパク:29.4g 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☆

赤飯：いつもと一味違う小豆ともち米のご飯をお楽しみください。

梨：食後に旬の果物をデザートにどうぞ。

秋刀魚の塩焼き：脂がのった旬の魚を塩焼きでどうぞ。

☆栄養元気情報☆

”食の風景行事食編”：「敬老の日」

9月15日は「敬老の日」です。
1966年に「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」と法律で定められました。
「敬老の日」には日頃の感謝を込めて、お祝いのごちそうや花束を贈ったりするのが一般的です。
お祝いの席では赤飯を炊く習慣があります。これは赤い色には邪気を祓う力があり、昔から吉事には赤飯を炊いていたことに由来しているといわれています。



No.1060

