

2025年《常食》献立予定表

	9月21日(日)	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27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: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:1.8g
昼食	御飯 肉団子の煮込み ゆかり和え 味噌汁	御飯 ビーフカレー 福神漬 ヨーグルト和え	御飯 チンジャオロウスー ごまあえ 中華スープ	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ	ラーメン シュウマイ しそ和え ソフール (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲	御飯 青ヒラスの照り焼 さつま揚げと大根の旨煮 和えもの 味付のり
	エネルギー:703kcal タンパク:25.7g 塩分:4.4g	エネルギー:836kcal タンパク:19.5g 塩分:3.0g	エネルギー:616kcal タンパク:24.7g 塩分:2.3g	エネルギー:773kcal タンパク:28.3g 塩分:2.3g	エネルギー:506kcal タンパク:23.2g 塩分:4.7g	エネルギー:750kcal タンパク:30.8g 塩分:2.7g	エネルギー:591kcal タンパク:25.1g 塩分:2.7g
夕食	御飯 鱈の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆	御飯 鯛のみぞれ煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 味噌汁	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし 梨	炊き込み御飯 鮭のちゃんちゃん焼き いかと里芋の煮付け ナムル すまし汁	御飯 アジフライ 湯豆腐 きんぴら ぶりかけ パイナップル	御飯 コロッケ 五目大豆煮 盛り合わせサラダ 味噌汁	御飯 かに玉あんかけ ひじき炒め 中華風酢のもの 味噌汁
	エネルギー:712kcal タンパク:28.1g 塩分:2.8g	エネルギー:679kcal タンパク:27.8g 塩分:3.5g	エネルギー:757kcal タンパク:33.0g 塩分:4.6g	エネルギー:678kcal タンパク:33.1g 塩分:4.5g	エネルギー:771kcal タンパク:29.5g 塩分:3.0g	エネルギー:874kcal タンパク:29.3g 塩分:3.3g	エネルギー:745kcal タンパク:29.0g 塩分:3.9g

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☆

鯛のみぞれ煮：たっぷり味のしみこんだ大根と鯛をどうぞ。

ラーメン：麺とスープを別皿でお出しします。
お好みに合わせてお召し上がりください。

コロッケ：当院手作りの牛肉入りコロッケをどうぞ。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：きのこ



No.1061

秋が旬のきのこは、種類が豊富で和・洋・中さまざまな料理に活用できます。また、ボリュームがあり、それぞれ風味や食感が異なるので、色々組み合わせることで見栄えも美味しさもアップします。きのこは手早く水洗いして、水気をよくきります。歯ごたえと旨みを楽しむためには短時間加熱が良いでしょう。

