

2025年《常食》献立予定表

	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4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 鶏肉のしょうが焼 ビーフンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ	御飯 チキンカレー 福神漬 野菜サラダ	御飯 牛肉・洋風ソースかけ マカロニサラダ ミネストローネ	御飯 鮭のムニエル スパゲティソテー ゆかり和え コーンスープ	御飯 八宝菜 華風和え 杏仁フルーツミックス ふりかけ	御飯 鯖の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり
	エネルギー:682kcal タンパク:28.0g 塩分:3.7g	エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:793kcal タンパク:27.7g 塩分:2.7g	エネルギー:638kcal タンパク:26.6g 塩分:2.2g	エネルギー:694kcal タンパク:29.1g 塩分:2.4g	エネルギー:648kcal タンパク:27.3g 塩分:3.2g	エネルギー:692kcal タンパク:31.7g 塩分:2.2g
							
夕食	御飯 鯖の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物	御飯 ブリの照り煮 揚げだし豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり	焼きそば 蒸し鶏のバザールソースかけ 味噌汁 小倉白玉 (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 ビーフシチュー 卵と貝柱の炒め物 レアチーズケーキ 漬物	御飯 鶏の照焼 厚揚げの田舎煮 土佐漬 とろろ汁	御飯 デミグラスハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 柿	御飯 鶏のから揚げ 焼きポテト 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ
	エネルギー:696kcal タンパク:27.9g 塩分:3.3g	エネルギー:830kcal タンパク:29.1g 塩分:3.5g	エネルギー:692kcal タンパク:35.7g 塩分:6.8g	エネルギー:838kcal タンパク:29.0g 塩分:2.3g	エネルギー:734kcal タンパク:30.3g 塩分:3.2g	エネルギー:852kcal タンパク:25.8g 塩分:3.8g	エネルギー:869kcal タンパク:28.6g 塩分:3.7g
							

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☆

小倉白玉：食後に甘いデザートどうぞ。

鶏の照焼：鶏肉を甘辛いタレに付け込んで焼き上げました。

鯖の梅肉焼き：梅の風味でさっぱりお召し上がりください。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：南瓜



No.1062

かぼちゃ(南瓜)はウリ科カボチャ属の蔓性植物になる果菜の総称です。収穫されるのは夏から初秋にかけてになります。一般的なかぼちゃは貯蔵性が高く、7～8月に収穫され、2～3ヶ月貯蔵した頃が水分が抜けて美味しい食べ頃となります。そのため、もともと日本では野菜が少なくなる冬に食べることが多かったようです。ヘタの部分がコルク状に乾いてひびが入っている位のものを選ぶのがポイントです。

