

2025年《常食》献立予定表

	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11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:521kcal 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:560kcal 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:441kcal タンパク:18.7g 塩分:1.8g
昼食	御飯 サバの塩焼 炒め煮 おかか和え ふりかけ	御飯 ポークカレー 福神漬 ヨーグルト和え	御飯 利久焼 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲティサラダ	芋御飯 ぶりの照り焼 高野の田舎煮 豚汁	御飯 牛丼 ごま和え 味噌汁 フルーツポンチ	きつねうどん 鶏肉の塩焼 なすの味噌和え さつまいもの甘煮 (ご飯やお粥はつきません。)	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:713kcal タンパク:35.3g 塩分:2.9g	エネルギー:811kcal タンパク:20.2g 塩分:3.0g	エネルギー:773kcal タンパク:26.6g 塩分:2.6g	エネルギー:689kcal タンパク:29.1g 塩分:2.9g	エネルギー:703kcal タンパク:27.4g 塩分:2.9g	エネルギー:637kcal タンパク:23.6g 塩分:3.3g	エネルギー:745kcal タンパク:19.1g 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	御飯 《十五夜》 若菜蒸し なたね和え けんちん汁 月見饅頭	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし りんご.	御飯 とんかつ なます 味噌汁 柿	御飯 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	御飯 天麩羅 豆腐あんかけ ごま酢和え 天つゆ ふりかけ	御飯 幽庵焼 筑前煮 しそ和え 煮豆
	エネルギー:669kcal タンパク:23.5g 塩分:2.9g	エネルギー:714kcal タンパク:29.7g 塩分:3.0g	エネルギー:692kcal タンパク:26.3g 塩分:4.3g	エネルギー:697kcal タンパク:27.3g 塩分:3.0g	エネルギー:779kcal タンパク:24.6g 塩分:2.3g	エネルギー:707kcal タンパク:27.7g 塩分:2.3g	エネルギー:713kcal タンパク:30.3g 塩分:2.6g
							

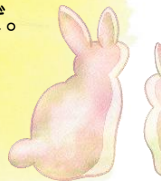
都合により献立が変更になる場合があります

☆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物に仕上げています。

芋ご飯：さつまいもが入った優しい甘さの炊き込みご飯をどうぞ。

きつねうどん：大きなお揚げがのった温かいうどんです。



☆栄養元気情報☆

食の風景行事食編” ： 十五夜（中秋の名月）



No.1063

2025年の十五夜は10月6日です。旧暦では月の満ち欠けにより日付を決めていたので、十五夜とは旧暦の8月15日の満月を意味します。また、旧暦で秋は7～9月となっており、その真ん中の日が旧暦の8月15日になるため、「中秋」と呼ばれています。十五夜は、農作物の収穫を祝い感謝するという五穀豊穰を祈る行事でもあります。十五夜にお月見をするのは、豊作を満月に祈り、月に見立てた豆や芋、団子などを食べたのが由来とされています。

