

2025年《常食》献立予定表

	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18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:1.7g
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 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 マカロニサラダ	菜飯 秋刀魚の塩焼 そばろあんかけ 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 さつまいもサラダ 白菜とベーコンのスープ ふりかけ	御飯 ぶりの照り煮 さんぴら牛蒡 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:753kcal タンパク:27.3g 塩分:2.9g	エネルギー:790kcal タンパク:30.8g 塩分:4.0g	エネルギー:502kcal タンパク:23.5g 塩分:4.1g	エネルギー:818kcal タンパク:22.0g 塩分:2.9g	エネルギー:734kcal タンパク:26.2g 塩分:2.6g
夕食	御飯 えびのチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬	御飯 南蛮漬け うの花炒り 煮浸し かき玉汁	あなご丼 炊き合わせ 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 高野の田舎煮 ドレッシング和え オレンジ&リンゴ	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 つぼ漬け
	エネルギー:586kcal タンパク:26.6g 塩分:5.2g	エネルギー:735kcal タンパク:28g 塩分:5.5g	エネルギー:703kcal タンパク:27.2g 塩分:4.1g	エネルギー:775kcal タンパク:27.3g 塩分:3.4g	エネルギー:880kcal タンパク:29.6g 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☆

えびのチリソース炒め：えびをトマトケチャップと辛味のきいたソースでお召し上がりください。

秋刀魚の塩焼き：脂がのった旬の魚を塩焼きでどうぞ。

オレンジ & リンゴ：食後にさっぱりとした果物をどうぞ。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：秋刀魚（さんま）



さんまは良質のたんぱく質や、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンAが豊富に含まれています。また、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。

さんまを選ぶ時は、黒目の周りが透明で澄んでいるものを選ぶと良いでしょう。栄養豊富な秋刀魚は夏に疲れた体の回復に最適です。ぜひ旬の時期に味わってください。

