

2025年《常食》献立予定表

	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	11月1日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ みかん	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:469kcal タンパク:14.4g 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 豚肉の生姜焼き 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・洋風ソースがけ 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 ふりかけ 杏仁フルーツミックス	御飯 鰯の梅肉焼き 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:670kcal タンパク:29.8g 塩分:3.6g	エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:798kcal タンパク:27.4g 塩分:3.5g	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 鰯の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物	御飯 いわしの蒲焼き 揚げだし豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり	焼きそば 蒸し鶏のバナッザソースかけ 味噌汁 さつまいもの甘煮 (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 ポトフ 卵と貝柱の炒め物 レアチーズケーキ 野沢菜漬	御飯 鶏肉の山椒焼き 厚揚げの田舎煮 土佐漬 とろろ汁	御飯 おろしハンバーグ 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:823kcal タンパク:27.0g 塩分:3.7g	エネルギー:727kcal タンパク:33.7g 塩分:6.8g	エネルギー:843kcal タンパク:28.1g 塩分:3.2g	エネルギー:725kcal タンパク:30.4g 塩分:3.3g	エネルギー:819kcal タンパク:25.7g 塩分:3.5g	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☆

鰯の味噌漬け焼き：味噌風味の焼き魚をご賞味ください。

焼きそば：海老や人参、ピーマン等が入った焼きそばをお召し上がりください。

ポトフ：野菜やお肉など、具沢山の煮込み料理です。是非ご賞味ください。



☆栄養元気情報☆

旬の食材：みかん



No.1066

日本の特産品でもあるみかんは、果肉の袋や皮、皮の内側の白いすじの部分にもそれぞれ栄養が含まれており、捨てるところがないといわれるほど栄養価が高い果物です。ビタミンCが豊富で、果肉の袋は食物繊維が含まれています。選び方は、ヘタの切り口が小さく、果皮の色が濃く張りのあるものが良いでしょう。また、形が扁平で、皮のブツブツが小さくはっきりとしていて、重みのあるものを選びましょう。

