

2025年《常食》献立予定表

	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15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	ドックパン 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:489kcal タンパク:15.4g 塩分:1.4g	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:445kcal タンパク:18.9g 塩分:1.8g
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 鯖のさんしょう焼 炊き合わせ 和えもの	菜飯 たいの塩焼き 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 辛子和え 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:662kcal タンパク:26.7g 塩分:2.5g	エネルギー:720kcal タンパク:26.6g 塩分:4.2g	エネルギー:504kcal タンパク:23.7g 塩分:4.1g	エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g	エネルギー:734kcal タンパク:26.2g 塩分:2.6g
夕食	御飯 鶏のチリソース炒め 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	そばろ丼 切り干し大根の炒め煮 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 焼きポテト 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:663kcal タンパク:23.5g 塩分:3.9g	エネルギー:735kcal タンパク:28.0g 塩分:5.5g	エネルギー:813kcal タンパク:33.6g 塩分:4.9g	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☆

鯖の山椒焼き：山椒の風味をきかせた焼き魚をご賞味ください。

梅昆布うどん：とろろ昆布と梅干しをのせた温かいうどんをどうぞ。

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”：柚子



No.1068

柚子は初夏に花を咲かせ、夏に青玉と呼ばれる未熟な青い実が収穫されます。その後11月中旬、下旬あたりから黄色い熟したものが鍋の季節に合わせて収穫され出回ります。寒さに強い数少ない柑橘類であり、古くから毎年12月の冬至の日に柚子湯に入ると、その冬の間風邪を引かずに過ごせると言われています。

