

2025年《常食》献立予定表

	11月23日(日)	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29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 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 鶏肉のトマトソースかけ 焼きポテト 味噌汁 みかん缶 ふりかけ
	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:795kcal タンパク:28.1g 塩分:2.9g	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:637kcal タンパク:21.9g 塩分:2.8g
							
夕食	御飯 鯖の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物	御飯 ぶり大根 揚げだし豆腐 柚香和え 味噌汁 味付のり	焼きそば 蒸し鶏のバナナソースかけ 味噌汁 小倉白玉 (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 ポトフ 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 鮭の粕汁	御飯 デミグラスハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 りんご	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり
	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:843kcal タンパク:28.1g 塩分:3.2g	エネルギー:782kcal タンパク:34.9g 塩分:3.1g	エネルギー:830kcal タンパク:25.4g 塩分:3.2g	エネルギー:692kcal タンパク:31.7g 塩分:2.2g
							

☆今週の献立メモ☆

小倉白玉：食後に甘いデザートどうぞ。

ポトフ：野菜やお肉など、具沢山の煮込み料理です。

デミグラスハンバーグ：手作りのハンバーグをデミグラスソースでご賞味ください。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：生姜



No.1070

一般的に流通している生姜は「根生姜」と呼ばれるものです。この根生姜は通年出回っていますが、9～11月頃が収穫の時期にあたります。また、初夏に収穫される色白のものを「新生姜」といい、茎の付け根が赤いのが特徴です。生姜に含まれる「ショウガオール」という成分には血行を促進する作用や、体を温める働きがあります。寒い時期にぜひお召し上がりください。

