

2025年《常食》献立予定表

	11月30日(日)	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6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: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:489kcal タンパク:15.4g 塩分:1.4g	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 さばの塩焼 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 鶏肉の柚子胡椒焼き 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲティサラダ	わかめ御飯 ブリの照り焼 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 おはぎ (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:691kcal タンパク:33.0g 塩分:2.8g	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:26.8g 塩分:2.5g	エネルギー:689kcal タンパク:29.7g 塩分:3.2g	エネルギー:702kcal タンパク:27.4g 塩分:2.9g	エネルギー:580kcal タンパク:24.2g 塩分:3.0g	エネルギー:747kcal タンパク:18.9g 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 かぶら蒸し なたね和え とろろ汁 漬物	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし みかん	御飯 とんかつ なます 味噌汁 りんご	御飯 白身魚の香草焼 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 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:575kcal タンパク:25.8g 塩分:3.4g	エネルギー:702kcal タンパク:26.7g 塩分:4.3g	エネルギー:695kcal タンパク:27.2g 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

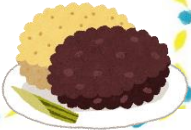
都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立メモ☆

かぶら蒸し：旬のかぶを使用したあんをのせて
ふわりとした蒸し物に仕上げています。

牛丼：具とご飯を分けてお届けします。
お好みで具をご飯に乗せてお召し上がりください。

おはぎ：食後に甘いデザートどうぞ。



☆栄養元気情報☆

旬の食材”：蕪（かぶ）



No.1071

旬は11月～1月ごろです。そのころに味が最もおいしくなります。かぶは別名で「すすな」とよばれ春の七草の一種です。一般的に普段私たちが食べている白い部分は「根」になります。「根」の部分はもちろん、「葉」の部分にも多くのビタミンCが含まれます。かぶに豊富なビタミンCは、鉄の吸収を促します。鉄が豊富な赤身の肉や魚、小松菜やほうれん草などの青菜野菜と組み合わせるて食べるのがおすすめです。

