

2025年《常食》献立予定表

	12月7日(日)	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ みかん エネルギー: 469kcal タンパク: 14.4g 塩分: 1.6g	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー エネルギー: 519kcal タンパク: 20.3g 塩分: 2.0g	栗子パン 牛乳 チーズ スープ煮 エネルギー: 421kcal タンパク: 16.0g 塩分: 1.8g	ドッグパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ エネルギー: 489kcal タンパク: 15.4g 塩分: 1.4g	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー エネルギー: 577kcal タンパク: 13.7g 塩分: 1.9g	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ エネルギー: 492kcal タンパク: 18.4g 塩分: 1.6g	栗子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ 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 エネルギー: 705kcal タンパク: 25.8g 塩分: 4.3g	御飯 シーフードカレー 福神漬 野菜サラダ エネルギー: 836kcal タンパク: 19.5g 塩分: 3.0g	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 エネルギー: 616kcal タンパク: 24.7g 塩分: 2.3g	菜飯 鯛の塩焼 そぼろあんかけ 味噌汁 エネルギー: 773kcal タンパク: 28.3g 塩分: 2.3g	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。) エネルギー: 506kcal タンパク: 23.2g 塩分: 4.7g	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 ぶりかけ エネルギー: 750kcal タンパク: 30.8g 塩分: 2.7g	御飯 ぶりの照り煮 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり エネルギー: 591kcal タンパク: 25.1g 塩分: 2.7g
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 エネルギー: 712kcal タンパク: 28.1g 塩分: 2.8g	御飯 南蛮漬け うの花炒り 煮浸し かき玉汁 エネルギー: 688kcal タンパク: 26.5g 塩分: 4.6g	あなご丼 炊き合わせ ピーナツ和え 味噌汁 エネルギー: 760kcal タンパク: 33.1g 塩分: 4.6g	御飯 おでん 生姜酢和え フルーツポンチ 漬物 エネルギー: 682kcal タンパク: 33.7g 塩分: 4.7g	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 エネルギー: 787kcal タンパク: 32.8g 塩分: 2.9g	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 エネルギー: 917kcal タンパク: 30.4g 塩分: 3.7g	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: 745kcal タンパク: 29.0g 塩分: 3.9g



☆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。

あなご丼：焼き穴子をご飯に乗せた丼ものをお召し上がりください。

フルーツポンチ：お口直しにさっぱりとしたデザートをどうぞ。

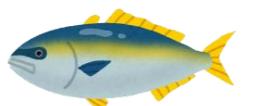


都合により献立が変更になる場合があります

☆栄養元気情報☆

No.1072

旬の食材 : 鮪(ぶり)



ぶりは成長に伴って呼び名が変わる「出世魚」として有名です。「はまち」とは、ぶりの成長途中の関西地方での呼び方だったのですが、関東でも養殖されたものを「はまち」と呼ぶことがあるようです。ぶりは栄養面で優れた魚の一つで、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンD、特に血合いには、ミネラルが多く含まれています。
 旬の時期にぜひお召し上がり下さい。

