

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	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: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 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 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 マカロニサラダ	菜飯 鯛の塩焼 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 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり
	エネルギー:705kcal    タンパク:25.8g 塩分:4.3g	エネルギー:836kcal    タンパク:19.5g 塩分:3.0g	エネルギー:616kcal    タンパク:24.7g 塩分:2.3g	エネルギー:773kcal    タンパク:28.3g 塩分:2.3g	エネルギー:506kcal    タンパク:23.2g 塩分:4.7g	エネルギー:750kcal    タンパク:30.8g 塩分:2.7g	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	御飯 南蛮漬け うの花炒り 煮浸し かき玉汁	あなご丼 炊き合わせ 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 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:712kcal    タンパク:28.1g 塩分:2.8g	エネルギー:688kcal    タンパク:26.5g 塩分:4.6g	エネルギー:760kcal    タンパク:33.1g 塩分:4.6g	エネルギー:682kcal    タンパク:33.7g 塩分:4.7g	エネルギー:787kcal    タンパク:32.8g 塩分:2.9g	エネルギー:917kcal    タンパク:30.4g 塩分:3.7g	エネルギー:745kcal    タンパク:29.0g 塩分:3.9g



☆今週の献立メモ☆

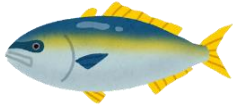
- えびのチリソース炒め：えびをトマトケチャップと辛味のきいたソースでお召し上がりください。
- あなご丼：焼き穴子をご飯に乗せた丼ものをお召し上がりください。
- フルーツポンチ：お口直しにさっぱりとしたデザートどうぞ。



☆栄養元気情報☆

No.1072

旬の食材：鰯（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。

