

2025年《常食》献立予定表

	12月14日(日)	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20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 肉団子の煮込み ゆかり和え 味噌汁	御飯 ビーフカレー 福神漬 ヨーグルト和え	御飯 チンジャオロウスー ごまあえ 中華スープ	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ	ラーメン シュウマイ しそ和え ソフール  (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲	御飯 青ヒラスの照り焼 さつま揚げと大根の旨煮 和えもの 味付のり
	エネルギー:670kcal    タンパク:29.8g 塩分:3.6g	エネルギー:753kcal    タンパク:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:798kcal    タンパク:27.4g 塩分:3.5g	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:692kcal    タンパク:31.7g 塩分:2.2g
							
夕食	御飯 鰯の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆	御飯 鯛のみぞれ煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 味噌汁	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし パイナップル	炊き込み御飯 鮭のバターほん酢 いかと里芋の煮付け ナムル 味噌汁	御飯 チキンフライ 湯豆腐 きんぴら ふりかけ みかん	御飯 ツナコロケ 五目大豆煮 盛り合わせサラダ 味噌汁	御飯 かに玉あんかけ ひじき炒め 中華風酢のもの 味噌汁
	エネルギー:696kcal    タンパク:27.9g 塩分:3.3g	エネルギー:709kcal    タンパク:22.4g 塩分:3.6g	エネルギー:639kcal    タンパク:34.2g 塩分:7.2g	エネルギー:1031kcal    タンパク:34.0g 塩分:3.0g	エネルギー:725kcal    タンパク:30.3g 塩分:3.2g	エネルギー:817kcal    タンパク:25.6g 塩分:3.5g	エネルギー:869kcal    タンパク:28.6g 塩分:3.7g
							

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☆

ちらし寿司：えびや錦糸卵を飾ったちらし寿司をお楽しみください。

ラーメン：麺とスープを別皿でお出しします。  
お好みで合わせてお召し上がりください。

みかん：季節の果物をデザートにどうぞ。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：小松菜

No.1073



小松菜はチンゲンサイと同じアブラナ科の植物です。主に関東地方で作られており、現在では通年出回っていますが、本来は寒い冬に採れる野菜であったため、冬菜、雪菜とも呼ばれています。11～3月が旬で、寒さに強く、霜が降りた後の方が甘味が増し、葉も柔らかくなるためおいしくなります。

また、小松菜はビタミン類やミネラル等どれをとっても非常に栄養価が高く、特にカルシウムや鉄分においては、同じ葉野菜のほうれん草よりも多く含んでいます。

