

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 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	菓子パン 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	菓子パン 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 肉団子の煮込み ゆかり和え 味噌汁 エネルギー: 670kcal タンパク: 29.8g 塩分: 3.6g	御飯 ビーフカレー 福神漬 ヨーグルト和え エネルギー: 753kcal タンパク: 19.7g 塩分: 3.4g	御飯 チンジャオロウスー ごまあえ 中華スープ エネルギー: 798kcal タンパク: 27.4g 塩分: 3.5g	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ エネルギー: 638kcal タンパク: 26.6g 塩分: 2.2g	ラーメン シウマイ しそ和え ソフール (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー: 694kcal タンパク: 29.1g 塩分: 2.4g	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲 エネルギー: 648kcal タンパク: 27.3g 塩分: 3.2g	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: 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 エネルギー: 696kcal タンパク: 27.9g 塩分: 3.3g	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 エネルギー: 709kcal タンパク: 22.4g 塩分: 3.6g	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし パイナップル エネルギー: 639kcal タンパク: 34.2g 塩分: 7.2g	炊き込み御飯 鮭のバターぽん酢 いかと里芋の煮付け ナムル 味噌汁 エネルギー: 1031kcal タンパク: 34.0g 塩分: 3.0g	御飯 チキンフライ 湯豆腐 きんぴら ふりかけ みかん エネルギー: 725kcal タンパク: 30.3g 塩分: 3.2g	御飯 ツナコロッケ 五目大豆煮 盛り合わせサラダ 味噌汁 エネルギー: 817kcal タンパク: 25.6g 塩分: 3.5g	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: 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☆

No.1073

旬の食材 : 小松菜



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。

