

2025年《常食》献立予定表

	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
朝食	ドックパン 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:467kcal タンパク:14.2g 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 鯖のさんしょう焼 炊き合わせ 和えもの	菜飯 たいの塩焼き そばろあんかけ 粕汁	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 さんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり
	エネルギー:698kcal タンパク:28.6g 塩分:3.1g	エネルギー:752kcal タンパク:24.5g 塩分:3.7g	エネルギー:662kcal タンパク:26.7g 塩分:2.5g	エネルギー:674kcal タンパク:31.3g 塩分:2.9g	エネルギー:502kcal タンパク:23.5g 塩分:4.1g	エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g	エネルギー:734kcal タンパク:26.2g 塩分:2.6g
夕食	御飯 鶏のチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬	御飯 豚肉ソテーおろしソース うの花炒り 煮浸し かき玉汁	そばろ丼 切り干し大根の炒め煮 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 焼きポテト 高野の田舎煮 ドレッシング和え オレンジ&リンゴ	きのご御飯 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かけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け
	エネルギー:649kcal タンパク:21.3g 塩分:3.9g	エネルギー:718kcal タンパク:28.8g 塩分:3.3g	エネルギー:813kcal タンパク:33.6g 塩分:4.9g	エネルギー:775kcal タンパク:27.3g 塩分:3.4g	エネルギー:880kcal タンパク:29.6g 塩分:2.0g	エネルギー:716kcal タンパク:33.2g 塩分:4.0g	エネルギー:771kcal タンパク:29.6g 塩分:3.2g

☆今週の献立メモ☆

菜飯：七草粥にちなみ、広島菜や大根菜が入ったご飯をどうぞ。

豚肉ソテーおろしソースかけ：豚肉をさっぱりおろしソースで
ご賞味ください。

オレンジ & リンゴ：食後にさっぱりとした果物をどうぞ。



☆栄養元気情報☆

食の風景行事食編” ： 「七草粥」



「七草粥」とは、五節句の一つである「人日の節句」を祝って食べる粥のことです。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれているため、無病息災を祈って七草粥を食べるのです。また、七草は日本のハーブともいわれ、正月疲れの胃腸の回復にはうってつけの食べ物です。春の七草には、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（だいこん）があります。

