

2025年《常食》献立予定表

	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17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	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ドッグパン 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: 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: 705kcal タンパク: 25.8g 塩分: 4.3g	御飯 ビーフカレー 福神漬 ヨーグルト和え エネルギー: 836kcal タンパク: 19.5g 塩分: 3.0g	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: 616kcal タンパク: 24.7g 塩分: 2.3g	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ エネルギー: 773kcal タンパク: 28.3g 塩分: 2.3g	ラーメン シユウマイ しそ和え ソフール (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー: 506kcal タンパク: 23.2g 塩分: 4.7g	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲 エネルギー: 750kcal タンパク: 30.8g 塩分: 2.7g	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: 591kcal タンパク: 25.1g 塩分: 2.7g
夕食	御飯 鰯の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆 エネルギー: 712kcal タンパク: 28.1g 塩分: 2.8g	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: 679kcal タンパク: 27.8g 塩分: 3.5g	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし パイナップル エネルギー: 760kcal タンパク: 33.1g 塩分: 4.6g	炊き込み御飯 鮭のちゃんちゃん焼き いかと里芋の煮付け ナムル すまし汁 エネルギー: 678kcal タンパク: 33.1g 塩分: 4.5g	御飯 アジフライ 湯豆腐 きんぴら ふりかけ みかん エネルギー: 783kcal タンパク: 29.8g 塩分: 3.0g	御飯 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: 874kcal タンパク: 29.3g 塩分: 3.3g	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: 745kcal タンパク: 29.0g 塩分: 3.9g



☆今週の献立メモ☆

鯛のみぞれ煮：たっぷり味のしみこんだ大根と鯛をどうぞ。

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

コロッケ：当院手作りの牛肉入りコロッケをどうぞ。



☆栄養元気情報☆

旬の食材 : 鰯 (さわら)

都合により献立が変更になる場合があります

No.1077



鯱は回遊魚のため、旬は地域によって多少異なりますが、晩春から初夏にかけて産卵のため瀬戸内海に大量に押し寄せます。この時期に土佐から岡山等では、古来より魚卵や白子とともに食されていたので、春が旬とされています。一方、関東などでは産卵前期の脂ののった『春鯱』に人気があり、12月～2月が旬です。

鯱の店頭での選び方のポイントは身の堅さです。頭より尻尾に近い身が美味しいため、切り身を買う際は尻尾の方を選びましょう。

