

2025年《常食》献立予定表

	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24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 鶏肉のしょうが焼 ビーフンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ	御飯 チキンカレー 福神漬 野菜サラダ	御飯 牛肉・洋風ソースかけ マカロニサラダ ミネストローネ	御飯 鮭のムニエル スパゲティソテー ゆかり和え コーンスープ	御飯 八宝菜 華風和え 杏仁フルーツミックス ふりかけ	御飯 鰯の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり
	エネルギー:682kcal タンパク:28.0g 塩分:3.7g	エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:793kcal タンパク:27.7g 塩分:2.7g	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 鰯の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物	御飯 ブリの照り煮 揚げだし豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり	焼きそば 蒸し鶏のバナッザソースかけ 味噌汁 みたらし団子 (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 ボトフ 卵と貝柱の炒め物 レアチーズケーキ 漬物	御飯 鶏の照焼 厚揚げの田舎煮 土佐漬 ぜんざい 塩昆布	御飯 デミグラスハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 みかん	御飯 鶏の唐揚げ 焼きポテト 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ
	エネルギー:696kcal タンパク:27.9g 塩分:3.3g	エネルギー:830kcal タンパク:29.1g 塩分:3.5g	エネルギー:692kcal タンパク:35.7g 塩分:6.8g	エネルギー:843kcal タンパク:28.1g 塩分:3.2g	エネルギー:911kcal タンパク:34.8g 塩分:2.6g	エネルギー:840kcal タンパク:25.8g 塩分:3.2g	エネルギー:869kcal タンパク:28.6g 塩分:3.7g

☆今週の献立メモ☆

八宝菜：旬の白菜や色とりどりの具材をお楽しみください。

ぜんざい：手作りの温かいぜんざいをご賞味ください。
お口直しの塩昆布も添えています。


鰯の梅肉焼き：梅の風味でさっぱりお召し上がりください。

☆栄養元気情報☆

旬の食材 ： 白菜

白菜が最も美味しい季節は、ちょうど鍋が美味しくなる時期、霜が降りる頃の晩秋から冬にかけての11月頃から2月頃です。その頃、白菜はギュッと結球し、甘味を蓄え、より美味しい物になります。
白菜は切ってからも成長を続けるため、断面が膨らんでいる白菜は切ってから時間が経っている古いものです。半分や4分の1にカットされているものであれば、断面が平らで、葉の隙間なくギッシリ詰まっているものを選びましょう。

No.1078



がんセンター 栄養管理部