

2025年《常食》献立予定表

	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
朝食	ねじりパン シヤム 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 シヤム 牛乳 茹で卵 ゼリー エネルギー:521kcal 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	ドックパン シヤム 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 シヤム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー エネルギー:560kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	食パン シヤム 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 さばの塩焼 炒め煮 おかか和え ふりかけ エネルギー:691kcal タンパク:33.0g 塩分:2.8g	御飯 ボークカレー 福神漬 ヨーグルト和え エネルギー:811kcal タンパク:20.2g 塩分:3.0g	御飯 鶏肉の利久焼き 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲティサラダ エネルギー:773kcal タンパク:26.8g 塩分:2.5g	わかめ御飯 ブリの照り焼 高野の田舎煮 豚汁 エネルギー:689kcal タンパク:29.7g 塩分:3.2g	御飯 牛丼 ごま和え 味噌汁 フルーツポンチ エネルギー:702kcal タンパク:27.4g 塩分:2.9g	ぎつねうどん 鶏肉の塩焼 なすの味噌和え おはぎ (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー:580kcal タンパク:24.2g 塩分:3.0g	御飯 肉団子の甘酢あんかけ おかか和え 春雨スープ ふりかけ エネルギー:747kcal タンパク:18.9g 塩分:3.5g
							
夕食	御飯 豚肉のみそ炒め かぼちゃの煮つけ はるさめスープ 味付のり エネルギー:669kcal タンパク:23.5g 塩分:2.9g	御飯 かぶら蒸し なたね和え とろろ汁 漬物 エネルギー:575kcal タンパク:25.8g 塩分:3.4g	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし みかん エネルギー:702kcal タンパク:26.7g 塩分:4.3g	御飯 とんかつ なます 味噌汁 りんご エネルギー:695kcal タンパク:27.2g 塩分:3.0g	御飯 白身魚の香草焼 マカロニソテー コールスローサラダ チャウダー ふりかけ エネルギー:779kcal タンパク:24.6g 塩分:2.3g	御飯 天麩羅 かぶらのカニあんかけ ごま酢和え ふりかけ エネルギー:667kcal タンパク:23.1g 塩分:2.4g	御飯 幽庵焼 筑前煮 しそ和え 煮豆 エネルギー:713kcal タンパク:30.3g 塩分:2.6g
							

☆今週の献立メモ☆

かぶら蒸し：旬のかぶを使用し、ふわりとした蒸し物に仕上がっています。

牛丼：具とご飯を分けてお届けします。  
お好みで具をご飯に乗せてお召し上がりください。

ぎつねうどん：大きなお揚げののった温かいうどんです。



☆栄養元気情報☆

旬の食材：ねぎ(葱)



No.1079

ねぎは根の部分が伸びるにつれて土をかぶせて栽培する「白ねぎ(根深ねぎ)」と、土をかぶせずそのまま育てる「青ねぎ(葉ねぎ)」とに大別されます。東日本では白い部分を食べる白ねぎが西日本では根元まで青い葉ねぎが一般的に食べられています。白ねぎは甘味があって煮込み料理や焼き鳥に適しており、青ねぎは香りが良く、炒め物や薬味に最適です。ちなみに、青ねぎを若採りしたものが「万能ねぎ」です。

