

## 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 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 ホテトサラダ 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: 521kcal 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: 560kcal 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 さばの塩焼 炒め煮 おかか和え ぶりかけ	御飯 ポークカレー 福神漬 ヨーグルト和え	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	わかめ御飯 ブリの照り焼 高野の田舎煮 豚汁	御飯 牛丼 ごま和え 味噌汁 フルーツポンチ	きつねうどん 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。)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ おかか和え 春雨スープ ぶりかけ
	エネルギー: 691kcal タンパク: 33.0g 塩分: 2.8g	エネルギー: 811kcal タンパク: 20.2g 塩分: 3.0g	エネルギー: 773kcal タンパク: 26.8g 塩分: 2.5g	エネルギー: 689kcal タンパク: 29.7g 塩分: 3.2g	エネルギー: 702kcal タンパク: 27.4g 塩分: 2.9g	エネルギー: 580kcal タンパク: 24.2g 塩分: 3.0g	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	御飯 から蒸し なたね和え とうろ汁 漬物	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし みかん	御飯 とんかつ なます 味噌汁 りんご	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 ぶりかけ	御飯 天麩羅 かぶらのカニあんかけ ごま酢和え ぶりかけ	御飯 幽庵焼 筑前煮 しそ和え 煮豆
	エネルギー: 669kcal タンパク: 23.5g 塩分: 2.9g	エネルギー: 575kcal タンパク: 25.8g 塩分: 3.4g	エネルギー: 702kcal タンパク: 26.7g 塩分: 4.3g	エネルギー: 695kcal タンパク: 27.2g 塩分: 3.0g	エネルギー: 779kcal タンパク: 24.6g 塩分: 2.3g	エネルギー: 667kcal タンパク: 23.1g 塩分: 2.4g	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：匂のかぶを使用し、ふわりとした蒸し物に仕上げています。

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。

きつねうどん：大きなお揚げがのった温かいうどんです。



☆栄養元気情報☆

匂の食材：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、炒め物や葉味に最適です。ちなみに、青ねぎを若採りしたものが「万能ねぎ」です。

