

2026年《常食》献立予定表

	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ	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:506kcal タンパク:14.8g 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: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 肉団子の煮込み ゆかり和え 味噌汁	御飯 ビーフカレー 福神漬 ヨーグルト和え	御飯 チンジャオロウスー ごまあえ 中華スープ	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ	ラーメン シュウマイ しそ和え ソフール (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲	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:703kcal タンパク:25.7g 塩分:4.4g	エネルギー:836kcal タンパク:19.5g 塩分:3.0g	エネルギー:616kcal タンパク:24.7g 塩分:2.3g	エネルギー:773kcal タンパク:28.3g 塩分:2.3g	エネルギー:506kcal タンパク:23.2g 塩分:4.7g	エネルギー:750kcal タンパク:30.8g 塩分:2.7g	エネルギー:591kcal タンパク:25.1g 塩分:2.7g
							
夕食	御飯 鱈の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆	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	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし パイナップル	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	御飯 アジフライ 湯豆腐 きんぴら ふりかけ いちご	御飯 コロッケ 五目大豆煮 盛り合わせサラダ 味噌汁	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:712kcal タンパク:28.1g 塩分:2.8g	エネルギー:679kcal タンパク:27.8g 塩分:3.5g	エネルギー:760kcal タンパク:33.1g 塩分:4.6g	エネルギー:678kcal タンパク:33.1g 塩分:4.5g	エネルギー:766kcal タンパク:29.5g 塩分:3.0g	エネルギー:874kcal タンパク:29.3g 塩分:3.3g	エネルギー:725kcal タンパク:27.2g 塩分:3.7g
							

都合により献立が変更になる場合があります

☆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。

ちらし寿司：えびや錦糸卵を飾ったちらし寿司をお楽しみください。

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：菜の花



No.1085

菜の花はアブラナ科の野菜で花や茎、葉を食し、ほろ苦い独特の風味が春の訪れを感じさせます。菜の花の苦味はアピルイソチオシアネートという成分によるもので、わさびや高菜にも含まれており、血栓防止作用や殺菌・解毒作用があるとされています。また、菜の花にはほうれん草の約4倍のビタミンCが含まれています。

調理する際はさっと茹でましょう。茹ですぎるとビタミン類が流れ出てしまうのでご注意ください！！

