

2026年《常食》献立予定表

	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11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:506kcal タンパク:14.8g 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:552kcal 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:705kcal タンパク:25.8g 塩分:4.3g	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 鮭のバターほん酢 いかと里芋の煮付け ナムル 味噌汁	御飯 チキンフライ 湯豆腐 きんぴら ふりかけ いちご	御飯 ツナコロケ 五目大豆煮 盛り合わせサラダ 味噌汁	御飯 かに玉風あんかけ 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:682kcal タンパク:33.7g 塩分:4.7g	エネルギー:770kcal タンパク:32.7g 塩分:2.9g	エネルギー:917kcal タンパク:30.4g 塩分:3.7g	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。

フルーツポンチ：お口直しにさっぱりとしたデザートをどうぞ。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：新玉ねぎ



No.1089

ねぎ科ねぎ属。私たちが食している部分は根ではなく、葉の根元が養分を蓄えて丸く太ったものです。

一般的な玉ねぎの品種名は「黄玉ねぎ」で、収穫後に干して表皮を乾燥させ、保存性を高めて出荷します。一方、新玉ねぎは、主に「白玉ねぎ」で、水分が多く、乾燥処理に向いていない為、収穫後すぐに出荷されます。また、黄玉ねぎを乾燥せず、収穫後すぐに出荷されたものも新たまねぎと呼ぶこともあります。

