

2026年《常食》献立予定表

	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18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: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 豚肉の生姜焼き 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・洋風ソースがけ 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 ふりかけ 杏仁フルーツミックス	御飯 鯖の梅肉焼き 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:670kcal タンパク:29.8g 塩分:3.6g	エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:798kcal タンパク:27.4g 塩分:3.5g	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:649kcal タンパク:27.4g 塩分:3.2g	エネルギー:692kcal タンパク:31.7g 塩分:2.2g
							
夕食	御飯 鯖の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物	御飯 いわしの蒲焼き 揚げ出し豆腐 ごま酢和え 若竹汁 味付のり	焼きそば 蒸し鶏のバツパツソースがけ 味噌汁 みたらし団子 (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 ビーフシチュー 卵と貝柱の炒め物 レアチーズケーキ 野沢菜漬け	御飯 鶏肉の山椒焼き 厚揚げの田舎煮 土佐漬け 鮭の粕汁	御飯 おろしハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 いちご	御飯 鶏のから揚げ 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:809kcal タンパク:26.4g 塩分:3.4g	エネルギー:639kcal タンパク:34.2g 塩分:7.2g	エネルギー:866kcal タンパク:29.0g 塩分:2.3g	エネルギー:725kcal タンパク:30.3g 塩分:3.2g	エネルギー:810kcal タンパク:25.9g 塩分:3.5g	エネルギー:869kcal タンパク:28.6g 塩分:3.6g
							

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☆

若竹汁：旬のたけのことわかめのお吸い物です。春らしい風味をご賞味ください。

みたらし団子：食後に甘いデザートどうぞ。

鯖の梅肉焼き：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：筍(たけのこ)



No.1090

筍はイネ科に属し、温暖な地域に多く生えています。筍の名前の由来は一句(10日程)で、竹までに成長してしまうことからといわれています。「もうそうちく」という品種が一般的なもので、えぐみの少ない独特の甘味、上品な味わいと歯ごたえがあります。収穫時期は、地方によって差が大きく、九州地方では早くて11月頃から収穫が始まります。最も美味しく、安くたくさん出回る食べ頃の旬は3~4月です。

伸びすぎたり、日光に長時間あたったものはアクが強い為、太くて短い、皮の色が薄いものを選ぶようにしましょう。

