

2026年《常食》献立予定表

		4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25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：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 サバの塩焼 炒め煮 おかか和え ふりかけ	御飯 ポークカレー 福神漬 ヨーグルト和え	御飯 鶏肉の袖胡椒焼き 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲッティサラダ	しそひじき御飯 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	ぎつねうどん 鶏の塩焼き なすの味噌和え 和菓子 (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 ふりかけ
		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：26.6g 塩分：2.6g	エネルギー：694kcal 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	豆御飯 鮭の若菜蒸し なたね和え けんちん汁	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし いちご	御飯 とんかつ なます 味噌汁 りんご	御飯 白身魚の香草焼き 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	御飯 天麩羅 豆腐あんかけ ごま酢和え ふりかけ	御飯 幽庵焼き 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：632kcal タンパク：28.7g 塩分：3.8g	エネルギー：682kcal タンパク：26.0g 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：686kcal タンパク：27.6g 塩分：2.2g	エネルギー：713kcal タンパク：30.3g 塩分：2.6g
								

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☆

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。

しそひじき御飯：風味豊かな混ぜご飯をどうぞ。

天麩羅：キスと海老の天ぶらの盛り合わせを天つゆと一緒にご賞味下さい。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：アスパラガス



アスパラガスには培養方法によって、一般的に流通しているグリーンアスパラガス、白色のホワイトアスパラガスの2種類があります。グリーンアスパラガスは土から芽が出た状態で日光を当てる為、葉緑素が増えて色付きます。一方、ホワイトアスパラガスは芽が出る葉先に土を盛り、芽を日光に当てずに伸ばしたものです。味はグリーンはやや青臭みがありますが、栄養価は高くビタミンを豊富に含みます。ホワイトは食感が柔らかく、ほんのり甘味があります。

