

2026年《常食》献立予定表

	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23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 塩分:1.6g	エネルギー:521kcal 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal 塩分:1.8g	エネルギー:489kcal 塩分:1.4g	エネルギー:560kcal 塩分:1.9g	エネルギー:492kcal 塩分:1.6g	エネルギー:445kcal 塩分:1.8g
昼食	御飯 さばの塩焼 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	ぎつねうどん 鶏肉の塩焼 なすの味噌和え 葛まんじゅう (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 塩分:2.8g	エネルギー:811kcal 塩分:3.0g	エネルギー:773kcal 塩分:2.5g	エネルギー:689kcal 塩分:3.2g	エネルギー:702kcal 塩分:2.9g	エネルギー:502kcal 塩分:3.0g	エネルギー:747kcal 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	枝豆御飯 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 メロン	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 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 筑前煮 しそ和え 煮豆
	エネルギー:669kcal 塩分:2.9g	エネルギー:660kcal 塩分:3.8g	エネルギー:693kcal 塩分:4.3g	エネルギー:695kcal 塩分:3.0g	エネルギー:779kcal 塩分:2.3g	エネルギー:642kcal 塩分:2.8g	エネルギー:713kcal 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☆

- 枝豆御飯：枝豆が入った季節の混ぜ込みご飯をどうぞ。
- メロン：食後のデザートに旬の果物をどうぞ。
- 葛まんじゅう：見た目にも涼しげな和菓子をデザートにどうぞ。

☆栄養元気情報☆

No.1095

旬の食材：枝豆



枝豆とは未熟な大豆を収穫したもので、枝付のまま扱われることが多かったため「枝豆」と呼ばれるようになったといわれています。枝豆には、山形特産「だだちゃ豆」、丹波地方特産の黒豆品種「丹波黒大豆枝豆」といった品種もあり、旬は6～9月で初夏から出回ります。

枝豆は新鮮なうちに茹でることが大切です。枝豆の甘味を引き出すポイントは茹でるときの塩分濃度で、湯量に対して4%がベストです。

