

2026年《常食》献立予定表

	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ エネルギー:506kcal タンパク:14.8g 塩分:1.6g	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー エネルギー:519kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮 エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	ドッグパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ エネルギー:489kcal タンパク:15.4g 塩分:1.4g	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー エネルギー:577kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ エネルギー:492kcal タンパク:18.4g 塩分:1.6g	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ エネルギー:445kcal タンパク:18.9g 塩分:1.8g
昼食	御飯 サバの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり エネルギー:698kcal タンパク:28.6g 塩分:3.1g	御飯 シーフードカレー 福神漬 野菜サラダ エネルギー:761kcal タンパク:24.8g 塩分:3.7g	御飯 鯖のさんしょう焼き 炊き合わせ 和えもの エネルギー:662kcal タンパク:26.7g 塩分:2.5g	菜飯 鯛の塩焼 そばろあんかけ 味噌汁 エネルギー:651kcal タンパク:28.4g 塩分:3.1g	梅昆布うどん 中華風煮 袖味噌かけ プリン (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー:502kcal タンパク:23.5g 塩分:4.1g	御飯 牛肉のスタミナ焼 辛子和え 白菜とベーコンのスープ ふりかけ エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g	御飯 ぶりの照り煮 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり エネルギー:734kcal タンパク:26.2g 塩分:2.6g
							
夕食	御飯 鶏のチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬 エネルギー:649kcal タンパク:21.3g 塩分:3.9g	冷やしそうめん 鱧の白焼き 夏野菜の卵の花 わらび餅 (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー:555kcal タンパク:27.2g 塩分:3.1g	そばろ丼 切り干し大根の炒め煮 ピーナッツ和え 味噌汁 エネルギー:813kcal タンパク:33.6g 塩分:4.9g	御飯 おでん 生姜酢和え フルーツポンチ 漬物 エネルギー:773kcal タンパク:27.7g 塩分:3.7g	御飯 海老フライ 高野の田舎煮 ドレッシング和え ぶどう エネルギー:886kcal タンパク:29.5g 塩分:2.0g	きのこ御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え パイナップル エネルギー:716kcal タンパク:33.2g 塩分:4.0g	御飯 鶏肉のきのこソースかけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け エネルギー:771kcal タンパク:29.6g 塩分:3.2g
							

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☆

鶏のチリソース炒め：鶏肉をトマトケチャップと辛味のきいたソースでお召し上がりください。

オレンジ & リンゴ：食後にさっぱりとした果物をどうぞ。

梅昆布うどん：とろろ昆布と梅干しをのせた温かいうどんをどうぞ。



☆栄養元気情報☆

旬の食材： 鱧（はも）



No.1100

鱧は見た目どおり、うなぎやアナゴと同じ仲間に属します。主に関西で珍重され、特に京都の夏を印象付ける魚です。その京都では、祇園祭のある7月16・17日が鱧の価格が最も高騰する時期で、市場では大きいもので、キロ当たり4000円以上もの値がついたこともあります。

鱧は、産卵を控えた温かくなってからの6～7月あたりまでが最も美味しい旬です。また、晩秋頃に獲れるものは、産卵後に身が肥え、脂のついたものとなり、体表が金色を帯びてきます。

