

2026年《常食》献立予定表

	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4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:521kcal 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	ドックパン 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:552kcal 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 肉団子の煮込み ゆかり和え 味噌汁 エネルギー:705kcal タンパク:25.8g 塩分:4.3g	御飯 ビーフカレー 福神漬 ヨーグルト和え エネルギー:836kcal タンパク:19.5g 塩分:3.0g	御飯 チンジャオロウスー ごまあえ 中華スープ エネルギー:616kcal タンパク:24.7g 塩分:2.3g	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ エネルギー:773kcal タンパク:28.3g 塩分:2.3g	御飯 赤魚の南蛮漬け うの花炒り しそ和え エネルギー:597kcal タンパク:20.8g 塩分:2.9g	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲 エネルギー:750kcal タンパク:30.8g 塩分:2.7g	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: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 エネルギー:712kcal タンパク:28.1g 塩分:2.8g	御飯 鯛のみぞれ煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 冬瓜汁 エネルギー:663kcal タンパク:26.6g 塩分:3.2g	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし パイナップル エネルギー:766kcal タンパク:33.3g 塩分:4.6g	炊き込み御飯 鮭のちゃんちゃん焼き いかと里芋の煮付け ナムル すまし汁 エネルギー:678kcal タンパク:33.1g 塩分:4.5g	ぶっかけうどん 鶏の磯辺揚げ きんぴら ソフール (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー:641kcal タンパク:24.3g 塩分:3.3g	御飯 コロケ 五目大豆煮 盛り合わせサラダ 味噌汁 エネルギー:874kcal タンパク:29.3g 塩分:3.3g	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: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☆

スイカ：旬の果物を食後のデザートにご賞味ください。

南蛮漬け：暑い季節にぴったりの酸味を効かせた魚料理です。

ぶっかけうどん：のどごしの良い冷たいうどんをどうぞ。



☆栄養元気情報☆

旬の食材：西瓜(すいか)



No.1101

ウリ科スイカ属。原産はアフリカで、中国より西の方から伝わったウリであるため「西瓜」と呼ばれるようになったそうです。代表的な夏の果物で、5月中旬頃から小玉すいかの収穫が各地で始まり、続いてハウス物の大玉すいかが収穫され、出荷が始まります。露地物も出始め、収穫のピークは6月中旬～7月にかけてです。

すいかは追熟せず、劣化が早いので、買ったらすぐに食べた方が良いでしょう。

