

2026年《常食》献立予定表

|    | 7月19日(日)  | 7月20日(月)  | 7月21日(火)   | 7月22日(水)  | 7月23日(木)  | 7月24日(金)  | 7月25日(土)  |
|----|---|---|--|---|---|---|---|
| 朝食 | ねじりパン<br>ジャム<br>牛乳<br>マカロニサラダ<br>バナナ  | 食パン<br>ジャム<br>牛乳<br>茹で卵<br>ゼリー  | 菓子パン<br>牛乳<br>チーズ<br>スープ煮  | ドックパン<br>ジャム<br>牛乳<br>スクランブルエッグ<br>バナナ  | ねじりパン<br>ジャム<br>牛乳<br>ポテトサラダ<br>ゼリー   | 食パン<br>ジャム<br>牛乳<br>チーズ<br>バナナ  | 菓子パン<br>牛乳<br>茹で卵<br>野菜サラダ  |
|    | エネルギー:506kcal タンパク:14.8g<br>塩分:1.6g   | エネルギー:509kcal タンパク:20.3g<br>塩分:2.0g   | エネルギー:421kcal タンパク:16.0g<br>塩分:1.8g  | エネルギー:489kcal タンパク:15.4g<br>塩分:1.4g   | エネルギー:577kcal タンパク:13.7g<br>塩分:1.9g   | エネルギー:492kcal タンパク:18.4g<br>塩分:1.6g   | エネルギー:445kcal タンパク:18.9g<br>塩分:1.8g   |
| 昼食 | 御飯<br>サバの味噌煮<br>肉じゃが<br>おひたし<br>味付のり  | 御飯<br>シーフードカレー<br>福神漬<br>野菜サラダ  | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>切り干し大根の炒め煮<br>マカロニサラダ   | 菜飯<br>たいの塩焼き<br>そばろあんかけ<br>味噌汁  | 梅昆布うどん<br>中華風煮<br>柚味噌かけ<br>プリン<br><br>(ご飯やお粥はつきません。)                                  | 御飯<br>牛肉のスタミナ焼<br>辛子和え<br>白菜とパプリカのスープ<br>ふりかけ   | 御飯<br>ぶりの照り煮<br>きんぴら牛蒡<br>薩摩汁<br>味付のり   |
|    | エネルギー:697kcal タンパク:28.4g<br>塩分:3.1g   | エネルギー:761kcal タンパク:24.8g<br>塩分:3.7g   | エネルギー:753kcal タンパク:27.3g<br>塩分:2.9g  | エネルギー:655kcal タンパク:28.4g<br>塩分:3.1g   | エネルギー:502kcal タンパク:23.5g<br>塩分:4.1g   | エネルギー:624kcal タンパク:22.1g<br>塩分:2.7g   | エネルギー:734kcal タンパク:26.2g<br>塩分:2.6g   |
|    |    |    |    |    |    |    |    |
| 夕食 | 御飯<br>えびのチリソース炒め<br>甘酢和え<br>味噌汁<br>きゅうり漬  | 冷やしそうめん<br>鱧の白焼き<br>夏野菜の卵の花<br>わらび餅<br><br>(ご飯やお粥はつきません。)                           | あなご丼<br>炊き合わせ<br>ピーナツ和え<br>味噌汁   | 御飯<br>おでん<br>生姜酢和え<br>ヨーグルト和え<br>野沢菜漬   | 御飯<br>海老フライ<br>焼きポテト<br>高野の田舎煮<br>ドレッシング和え<br>すいか                                     | きのこ御飯<br>北海焼き<br>炊き合わせ<br>ごま味噌和え<br>ぶどう   | 御飯<br>鶏肉のきのこソースかけ<br>炒り豆腐<br>甘酢和え<br>つぼ漬け   |
|    | エネルギー:586kcal タンパク:26.6g<br>塩分:5.2g   | エネルギー:555kcal タンパク:27.2g<br>塩分:3.1g   | エネルギー:703kcal タンパク:27.2g<br>塩分:4.1g  | エネルギー:773kcal タンパク:27.7g<br>塩分:3.7g   | エネルギー:882kcal タンパク:29.7g<br>塩分:2.0g   | エネルギー:726kcal タンパク:33.2g<br>塩分:4.0g   | エネルギー:771kcal タンパク:29.6g<br>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☆

あなご丼：焼き穴子をご飯に乗せた丼ものをお召し上がりください。

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。

ぶどう：旬の果物を食後のデザートにどうぞ。



☆栄養元気情報☆

旬の食材：胡瓜(きゅうり)



No.1104

ウリ科キュウリ属。中国から伝わった野菜のひとつで、江戸時代ごろまでは黄瓜(きうり)と呼ばれていたようです。胡瓜の表面のイボのようなものには、白いものと黒いものがあります。昔は黒イボ系が主流でしたが、生野菜をよく食べるようになってきたことより、漬物に適した黒イボ系から、生食が美味しい白イボ系の方が流通しやすくなったそうです。

購入する際は、なるべくイボが残っていて、果肉が硬いしっかりしたものを選ぶのがポイントです。

