

2026年《常食》献立予定表

	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1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:509kcal 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:552kcal 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 肉団子の煮込み ゆかり和え 味噌汁	御飯 ビーフカレー 福神漬 ヨーグルト和え	御飯 チンジャオロウスー ごまあえ 中華スープ	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ	御飯 南蛮漬け うの花炒り しそ和え	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲	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:705kcal タンパク:25.8g 塩分:4.3g	エネルギー:836kcal タンパク:19.5g 塩分:3.0g	エネルギー:616kcal タンパク:24.7g 塩分:2.3g	エネルギー:773kcal タンパク:28.3g 塩分:2.3g	エネルギー:597kcal タンパク:20.8g 塩分:2.9g	エネルギー:750kcal タンパク:30.8g 塩分:2.7g	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	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	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし すいか	炊き込み御飯 鮭のバターほん酢 いかと里芋の煮付け ナムル 味噌汁	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。)	御飯 ツナコロケ 五目大豆煮 盛り合わせサラダ 味噌汁	御飯 かに玉あんかけ ひじき炒め 中華風酢のもの 味噌汁
	エネルギー:712kcal タンパク:28.1g 塩分:2.8g	エネルギー:662kcal タンパク:26.6g 塩分:3.2g	エネルギー:766kcal タンパク:33.3g 塩分:4.6g	エネルギー:682kcal タンパク:33.7g 塩分:4.7g	エネルギー:641kcal タンパク:24.3g 塩分:3.3g	エネルギー:917kcal タンパク:30.4g 塩分:3.7g	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☆

- 鯛のみぞれ煮：たっぷり味のしみこんだ大根と鯛をどうぞ。
- ぶっかけうどん：のどごしの良い冷たいうどんをどうぞ。
- 鶏の磯辺揚げ：磯の香り豊かな唐揚げをご賞味ください。



☆栄養元気情報☆

旬の食材： ししとう（ししとうがらし）



No.1105

ししとうの旬は7~8月で、主な産地は、高知県、千葉県、和歌山県です。ハウス栽培も盛んで一年中出回っていますが、太陽をいっぱい浴びた夏がもっとも美味しい食べ頃の時期です。基本的には辛くない品種ですが、まれに栽培時に乾燥などの「ストレス」が大きいと辛くなってしまうといわれています。

購入の際は、緑鮮やかでツヤとハリがあり、香りがはっきりとしているものを選ぶようにしましょう。

ししとうはまだ若いうちに収穫されるため、小振りで柔らかい弾力を感じるものがおすすめです。



