

2026年《常食》献立予定表

	8月30日(日)	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5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	ドッグパン 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:484kcal タンパク:13.4g 塩分:1.0g	エネルギー:509kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:402kcal タンパク:15.6g 塩分:1.8g	エネルギー:488kcal タンパク:15.3g 塩分:1.4g	エネルギー:554kcal タンパク:12.4g 塩分:1.3g	エネルギー:492kcal タンパク:18.4g 塩分:1.7g	エネルギー:426kcal タンパク:18.5g 塩分:1.7g
昼食	御飯 鶏肉の生姜焼き ビーフンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ	御飯 チキンカレー 福神漬 野菜サラダ	御飯 牛肉・洋風ソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ	御飯 鮭のムニエル スパゲティソテー ゆかり和え コーンスープ	御飯 八宝菜 華風和え ふりかけ 杏仁フルーツミックス	御飯 鯖の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり
	エネルギー:670kcal タンパク:29.8g 塩分:3.6g	エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:798kcal タンパク:27.4g 塩分:3.5g	エネルギー:638kcal タンパク:26.6g 塩分:2.2g	エネルギー:694kcal タンパク:29.1g 塩分:2.4g	エネルギー:648kcal タンパク:27.3g 塩分:3.2g	エネルギー:692kcal タンパク:31.7g 塩分:2.2g
夕食							
	御飯 鯖の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物	御飯 ブリの照り煮 揚げ出し豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり	焼きそば 蒸し鶏のバンザイソース 味噌汁 小倉白玉 (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 ビーフシチュー 卵と貝柱の炒め物 レアチーズケーキ 野沢菜漬け	御飯 鶏肉の照焼 厚揚げの田舎煮 土佐漬け とろろ汁	御飯 デミグラスハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 梨	御飯 鶏のから揚げ 焼きポテト 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ
	エネルギー:696kcal タンパク:27.9g 塩分:3.3g	エネルギー:823kcal タンパク:27.0g 塩分:3.7g	エネルギー:565kcal タンパク:28.2g 塩分:5.0g	エネルギー:776kcal タンパク:27.6g 塩分:2.2g	エネルギー:725kcal タンパク:30.3g 塩分:3.2g	エネルギー:816kcal タンパク:26.0g 塩分:3.5g	エネルギー:869kcal タンパク:28.6g 塩分:3.6g
							

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☆

小倉白玉：食後に甘いデザートどうぞ。

鶏の照焼：鶏肉を甘辛いタレに付け込んで焼き上げました。

鯖の梅肉焼き：梅の風味でさっぱりお召し上がりください。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：梨（なし）



No.1110

国内で主に生産されている和梨には、果皮の色によって、幸水や新高梨が代表的な黄褐色の「赤梨」系と、二十世紀梨や菊水の「青梨」系があります。品種によって収穫時期は異なり、早いものだと7月頃から出回ります。梨は、お尻のあたりと皮近くが糖度の高い甘味の強い部分で、芯の近くは固く、酸っぱい味がします。そのため、食べる際は、なるべく皮を薄く剥き、芯の部分を大きく切り取る方が美味しくいただけます。

