

2024年《常食》献立予定表

	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)
朝食	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 マカロニサラダ バナナ エネルギー:530kcal タンパク:14.7g 塩分:1.6g	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 茹で卵 ゼリー エネルギー:528kcal 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	ロールパン 選択(ジャムなど) 牛乳 スクランブルエッグ バナナ エネルギー:586kcal タンパク:18.8g 塩分:1.7g	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー エネルギー:590kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 チーズ バナナ エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 塩分:1.6g	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ エネルギー:468kcal タンパク:19.1g 塩分:1.7g
昼食	御飯 さばの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり エネルギー:718kcal タンパク:30.7g 塩分:3.1g	御飯 シーフードカレー 野菜サラダ エネルギー:761kcal タンパク:24.8g 塩分:3.7g	御飯 魚のさんしょう焼 炊き合わせ 和えもの エネルギー:656kcal タンパク:26.5g 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:655kcal タンパク:28.4g 塩分:3.1g	梅昆布うどん 中華風煮 木の芽田楽 プリン (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー:504kcal タンパク:23.7g 塩分:4.1g	御飯 牛肉のスタミナ焼き 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:735kcal タンパク:26.3g 塩分:2.6g
夕食	御飯 鶏のチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 たくあん漬 エネルギー:668kcal タンパク:28.5g 塩分:3.9g	御飯 豚肉ソテー・おろしソースかけ うの花炒り 煮浸し かき玉汁 エネルギー:722kcal タンパク:28.9g 塩分:3.3g	そばろ丼 切り干し大根の炒め煮 ピーナツ和え 味噌汁 エネルギー:819kcal タンパク:33.7g 塩分:5.0g	御飯 おでん 生姜酢和え フルーツポンチ 野沢菜漬 エネルギー:768kcal タンパク:26.9g 塩分:3.3g	御飯 海老フライ 高野の田舎煮 ドレッシング和え オレンジ&りんご エネルギー:880kcal タンパク:29.6g 塩分:2.0g	きのこ御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え パナップ エネルギー:714kcal タンパク:33.1g 塩分:4.5g	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:772kcal タンパク:29.7g 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。

豚肉ソテーおろしソースかけ: 豚肉をさっぱりおろしソースでご賞味ください。

オレンジ & リンゴ: 食後にさっぱりとした果物をどうぞ。

☆栄養元気情報☆

旬の食材 : 新玉ねぎ

No.980



ねぎ科ねぎ属。私たちが食している部分は根ではなく、葉の根元が養分を蓄えて丸く太ったものです。

一般的な玉ねぎの品種名は「黄玉ねぎ」で、収穫後に干して表皮を乾燥させ、保存性を高めて出荷します。一方、新玉ねぎは、主に「白玉ねぎ」で、水分が多く、乾燥処理に向いてない為、収穫後すぐに出荷されます。また、黄玉ねぎを乾燥せず、収穫後すぐに出荷されたものも新たまねぎと呼ぶこともあります。

