

2024年《常食》献立予定表

	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16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	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	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	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン 選択(ジャムなど) 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:530kcal タンパク:14.7g 塩分:1.6g	エネルギー:530kcal 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:586kcal タンパク:18.8g 塩分:1.7g	エネルギー:548kcal タンパク:13.6g 塩分:1.8g	エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 塩分:1.6g	エネルギー:468kcal タンパク:19.1g 塩分:1.7g
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 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	ラーメン シュウマイ しそ和え ヨーグルト (ご飯やお粥はつきません。)	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:704kcal タンパク:25.7g 塩分:4.4g	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:776kcal タンパク:28.4g 塩分:2.3g	エネルギー:506kcal タンパク:23.2g 塩分:4.7g	エネルギー:751kcal タンパク:30.9g 塩分:2.7g	エネルギー:584kcal タンパク:25.2g 塩分:3.1g
							
夕食	御飯 鱈の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆	御飯 魚のみぞれ煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 味噌汁	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし ハイップル	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	御飯 アジフライ 湯豆腐 きんぴら ふりかけ いちご	御飯 コロッケ 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:679kcal タンパク:27.8g 塩分:3.5g	エネルギー:760kcal タンパク:33.1g 塩分:4.6g	エネルギー:672kcal タンパク:32.9g 塩分:4.5g	エネルギー:772kcal タンパク:29.9g 塩分:3.0g	エネルギー:875kcal タンパク:29.3g 塩分:3.3g	エネルギー:747kcal タンパク:29.1g 塩分:3.9g
							

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。

ちらし寿司: えびや旬のふき、菜の花を飾ったちらし寿司をお楽しみください。

いちご: 旬の果物をデザートにどうぞ。

☆栄養元気情報☆

No.981

旬の食材 : 路(ふき)



キク科。数少ない日本原産の野菜のひとつで、平安時代から栽培され、今でも全国の山野に自生しています。ふきのとうは花の部分です。

水分が約96%を占めており、他にも食物繊維やカリウムが含まれています。

ふきはアクが強いので調理前にアク抜きをします。まな板の上に並べて塩をかけ、両手で押し転がすようにして板ずりをする事で、茹で上がりの色が良くなり、皮もむきやすくなります。

