

2024年《常食》献立予定表

	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23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:532kcal 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:13.5g 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 鶏肉のしょうが焼 ビーフンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ エネルギー:682kcal タンパク:28.0g 塩分:3.7g	御飯 チキンカレー 野菜サラダ エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	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 エネルギー:793kcal タンパク:27.7g 塩分:2.7g	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 エネルギー:639kcal タンパク:26.6g 塩分:2.2g	御飯 八宝菜 華風和え ふりかけ 杏仁フルーツミックス エネルギー:697kcal タンパク:29.2g 塩分:2.4g	御飯 鯖の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁 エネルギー:649kcal タンパク:27.4g 塩分:3.2g	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり エネルギー:686kcal タンパク:31.5g 塩分:2.2g
							
夕食	御飯 鯖の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物 エネルギー:696kcal タンパク:27.9g 塩分:3.3g	御飯 魚の照り煮 揚げだし豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり エネルギー:825kcal タンパク:29.0g 塩分:3.8g	焼きそば 蒸し鶏のパンパツリスかけ 味噌汁 小倉白玉 (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー:692kcal タンパク:35.7g 塩分:6.8g	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 エネルギー:839kcal タンパク:29.2g 塩分:1.9g	御飯 鶏の照焼 厚揚げの田舎煮 土佐漬け とろろ汁 エネルギー:746kcal タンパク:30.6g 塩分:3.6g	御飯 煮込みハンバーグ なすの炒め煮 たくあん漬 いちご エネルギー:848kcal タンパク:26.0g 塩分:3.8g	御飯 鶏のから揚げ 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ エネルギー:870kcal タンパク:28.6g 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☆

鯖の味噌漬け焼き：味噌風味の焼き魚をご賞味ください。

小倉白玉：食後に甘いデザートをどうぞ。

煮込みハンバーグ：手作りのハンバーグをデミグラスソースで煮込んでいます。ご賞味ください。

☆栄養元気情報☆

No.982

旬の食材：アスパラガス



アスパラガスには培養方法によって、一般的に流通しているグリーンアスパラガス、白色のホワイトアスパラガスの2種類があります。グリーンアスパラガスは土から芽が出た状態で日光を当てる為、葉緑素が増えて色付きます。一方、ホワイトアスパラガスは芽が出る葉先に土を盛り、芽を日光に当てずに伸ばしたものです。味はグリーンはやや青臭みがありますが、栄養価は高くビタミンを豊富に含みます。ホワイトは食感が柔らかく、ほんのり甘味があります。

