

2024年《常食》献立予定表

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30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:579kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	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 さばの塩焼 炒め煮 おかか和え ふりかけ	御飯 ポークカレー ヨーグルト和え	御飯 利久焼 きのこのソテー添え 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲティサラダ	わかめご飯 ぶりの照り焼 高野の田舎煮 けんちん汁	御飯 牛丼 ごま和え 味噌汁 フルーツポンチ	きつねうどん 鶏の塩焼 木の芽和え おはぎ (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ おかか和え 春雨スープ ふりかけ
	エネルギー:711kcal タンパク:35.1g 塩分:2.8g	エネルギー:811kcal タンパク:20.2g 塩分:3.0g	エネルギー:773kcal タンパク:26.8g 塩分:2.5g	エネルギー:689kcal タンパク:29.1g 塩分:2.9g	エネルギー:703kcal タンパク:27.4g 塩分:2.9g	エネルギー:612kcal タンパク:27.8g 塩分:3.3g	エネルギー:747kcal タンパク:18.9g 塩分:3.5g
夕食	御飯 豚肉のみそ炒め かぼちゃの煮つけ はるさめスープ 味付のり	豆御飯 若菜蒸し なたね和え 豚汁	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし いちご	御飯 とんかつ なます 味噌汁 りんご	御飯 白身魚の香草焼 コールスローサラダ チャウダー ふりかけ	御飯 天麩羅 豆腐あんかけ ごま酢和え ふりかけ	御飯 幽庵焼 筑前煮 しそ和え 煮豆
	エネルギー:671kcal タンパク:23.7g 塩分:2.9g	エネルギー:628kcal タンパク:29.7g 塩分:4.3g	エネルギー:685kcal タンパク:26.6g 塩分:4.3g	エネルギー:695kcal タンパク:27.2g 塩分:3.0g	エネルギー:772kcal タンパク:24.4g 塩分:2.5g	エネルギー:708kcal タンパク:27.8g 塩分:2.7g	エネルギー:712kcal タンパク:30.3g 塩分:2.6g

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☆

牛丼：具とご飯を分けてお届けします。
お好みで具をご飯に乗せてお召し上がりください。

きつねうどん：大きなお揚げがのった温かいうどんです。

おはぎ：食後のデザートにお召し上がりください。

☆栄養元気情報☆

No.983

旬の食材：春キャベツ



春キャベツとは、9~10月に種がまかれ、4月頃に収穫されるものをいいます。ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。葉の巻きがゆるく、内部まで黄緑色をした葉質のやわらかいのが特徴です。

春キャベツはみずみずしくやわらかいもので、生で食べても美味しいため、サラダで食べるのもおすすめです。

