

2024年《常食》献立予定表

	3月31日(日)	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6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:528kcal 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:596kcal 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 さばの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり	御飯 シーフードカレー 野菜サラダ	御飯 豚肉の生姜焼き ふきのおかか煮 マカロニサラダ	菜飯 鯛の塩焼 そばろあんかけ 味噌汁	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。)	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	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:718kcal タンパク:30.7g 塩分:3.1g	エネルギー:761kcal タンパク:24.8g 塩分:3.7g	エネルギー:684kcal タンパク:25.2g 塩分:2.9g	エネルギー:655kcal タンパク:28.4g 塩分:3.1g	エネルギー:508kcal タンパク:23.8g 塩分:4.5g	エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g	エネルギー:735kcal タンパク:26.3g 塩分:2.6g
							
夕食	御飯 えびのチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 たくあん漬	御飯 南蛮漬け うの花炒り 煮浸し かき玉汁	あなご丼 炊き合わせ ピーナツ和え 味噌汁	御飯 おでん 生姜酢和え フルーツポンチ 野沢菜漬	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	春御膳 たけのこ御飯 鱈のさんしょう焼き 炊き合わせ すまし汁 桜餅	御飯 鶏肉のきのこソースがけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け
	エネルギー:591kcal タンパク:26.6g 塩分:5.2g	エネルギー:749kcal タンパク:28.5g 塩分:3.7g	エネルギー:703kcal タンパク:27.2g 塩分:4.1g	エネルギー:768kcal タンパク:26.9g 塩分:3.3g	エネルギー:880kcal タンパク:29.6g 塩分:2.0g	エネルギー:719kcal タンパク:30.7g 塩分:4.4g	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☆

ふきのおかか煮：旬のふきの煮物をご賞味ください。


たけのこご飯：旬のたけのこを使った炊き込みご飯をどうぞ。

桜餅：春らしい和菓子をお楽しみください。

☆栄養元気情報☆

No.984

旬の食材：筍(たけのこ)



筍はイネ科に属し、温暖な地域に多く生えています。筍の由来は一旬(10日程)で、竹までに成長してしまうことからいわれています。「もうそうちく」という品種が一般的なもので、えぐみの少ない独特の甘味、上品な味わいと歯ごたえがあります。収穫時期は、地方によって差が大きく、九州地方では早くて11月頃から収穫が始まります。最も美味しく、安くたくさん出回る食べ頃の旬は3~4月です。伸びすぎたり、日光に長時間あたったものはアクが強い為、太くて短い、皮の色が薄いものを選ぶようにしましょう。

