

2024年《常食》献立予定表

	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27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 鶏肉のゆず胡椒焼き 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	しそひじき御飯 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 なすの味噌和え 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:26.6g 塩分:2.6g	エネルギー:694kcal 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:581kcal タンパク:24.3g 塩分:3.0g	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 鮭の若菜蒸し 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:682kcal タンパク:26.0g 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:24.5g 塩分:2.6g	エネルギー:687kcal タンパク:27.7g 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☆


豆ご飯：旬のえんどう豆が入った春らしいご飯です。

ぶりの照り焼き：ぶりを甘辛いタレに付け込んで焼き上げました。

おはぎ：食後に甘いデザートをどうぞ。

☆栄養元気情報☆

No.987

旬の食材：いちご 

いちごはバラ科の多年草の一種で、正式にはオランダイチゴ属に含まれます。私たちが普段食べている赤い部分は実は果実ではなく、この部分はカタク（花卉、めしべなどをつける部分）の発達した一部です。本当の果実はその周りにある胡麻のような粒一つ一つを指します。

いちごはヘタから先端に向けて甘味が徐々に増すため、食べる際はナイフの刃先で果肉を少しえぐるように切り取ると、硬くて味の薄い部分がなく、美味しく食べることができます。

