

2024年《常食》献立予定表

	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4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:528kcal 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:596kcal タンパク:13.7g 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 さばの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり エネルギー:718kcal タンパク:30.7g 塩分:3.1g	御飯 シーフードカレー 野菜サラダ エネルギー:761kcal タンパク:24.8g 塩分:3.7g	御飯 魚のさんしょう焼 炊き合わせ ふきのおかか和え エネルギー:637kcal タンパク:26.7g 塩分:2.5g	菜飯 鯛の塩焼 そばろあんかけ 味噌汁 エネルギー:651kcal タンパク:28.4g 塩分:3.1g	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。) エネルギー:508kcal タンパク:23.8g 塩分:4.5g	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 エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g	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:735kcal タンパク:26.3g 塩分:2.6g
夕食	御飯 鶏のチリソース炒め 赤 甘酢和え 味噌汁 たくあん漬 エネルギー:668kcal タンパク:23.5g 塩分:3.9g	御飯 豚肉ソテー・おろしソースかけ うの花炒り 煮浸し かき玉汁 エネルギー:719kcal タンパク:28.9g 塩分:3.3g	そばろ丼 切り干し大根の炒め煮 ピーナツ和え 味噌汁 エネルギー:706kcal タンパク:28.1g 塩分:4.1g	御飯 おでん 生姜酢和え フルーツポンチ なすのぬかみそ漬 エネルギー:771kcal タンパク:27.0g 塩分:3.6g	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 エネルギー:880kcal タンパク:29.6g 塩分:2.0g	きのこ御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え パナップ エネルギー:714kcal タンパク:33.1g 塩分:4.5g	御飯 鶏肉のきのこソースかけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬 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☆

- 豚肉ソテーおろしソースかけ：
豚肉をさっぱりおろしソースでご賞味ください。
- オレンジ & リンゴ：食後にさっぱりとした果物をどうぞ。
- きのこご飯：具材がたくさん入った炊き込みご飯です。

☆栄養元気情報☆

No.988
旬の食材：ブロッコリー

アブラナ科アブラナ属。ブロッコリーはケールが祖先にあたり、花芽を食べる野菜です。日本にはカリフラワーと共に明治時代に入ってきたと言われ、ケール系統の中ではカリフラワーの方が原種に近く、ブロッコリーはカリフラワーの変種とされています。

選ぶときには、つぼみが小さくて粒が揃い、詰まっているものを選びましょう。また、色は鮮やかで濃い緑のものがオススメです。

