

2024年《常食》献立予定表

	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18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 ホテトサラダ 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:650kcal タンパク:27.5g 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:3.5g	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 つぼ漬け エネルギー:838kcal タンパク:29.0g 塩分:2.3g	御飯 鶏肉の照焼 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 きゅうり漬 メロン エネルギー:854kcal タンパク:26.1g 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。

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。

メロン：食後のデザートにお召し上がり下さい。

☆栄養元気情報☆ No.990

旬の食材：メロン

ウリ科キュウリ属。温室メロンは通年栽培・出荷されている一方で、露地物は品種や地方により異なりますが、最も多く出回る美味しい時期は初夏の5～7月頃です。

メロンにはマスクメロンのように表面に網ができる「ネット系」と、まくわうりに代表される網目のないものがありますが、近年では両者を掛け合わせたプリンスメロンも出回っています。

選ぶ時は、網目が均一に入り、お尻を押したときに少し弾力のあるものを選んでください。また、網目が細かい方が香りや甘味が強い傾向にあります。

