

2024年《常食》献立予定表

	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25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 なすの味噌和え 葛まんじゅう (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:502kcal タンパク:22.5g 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 メロン	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 冬瓜の野菜あんかけ 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:656kcal タンパク:32.0g 塩分:4.4g	エネルギー:691kcal タンパク:26.7g 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:663kcal タンパク:22.9g 塩分:2.8g	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☆


枝豆御飯：枝豆が入った季節の混ぜ込みご飯をどうぞ。

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。

葛まんじゅう：見た目にも涼しげな和菓子をデザートにどうぞ。

☆栄養元気情報☆

No.991

旬の食材：枝豆 

枝豆とは未熟な大豆を収穫したもので、枝付のまま扱われることが多かったため「枝豆」と呼ばれるようになったといわれています。枝豆には、山形特産「だだちゃ豆」、丹波地方特産の黒豆品種「丹波黒大豆枝豆」といった品種もあり、旬は6～9月で初夏から出回ります。

枝豆は新鮮なうちに茹でることが大切です。枝豆の甘味を引き出すポイントは茹でるときの塩分濃度で、湯量に対して4%がベストです。

