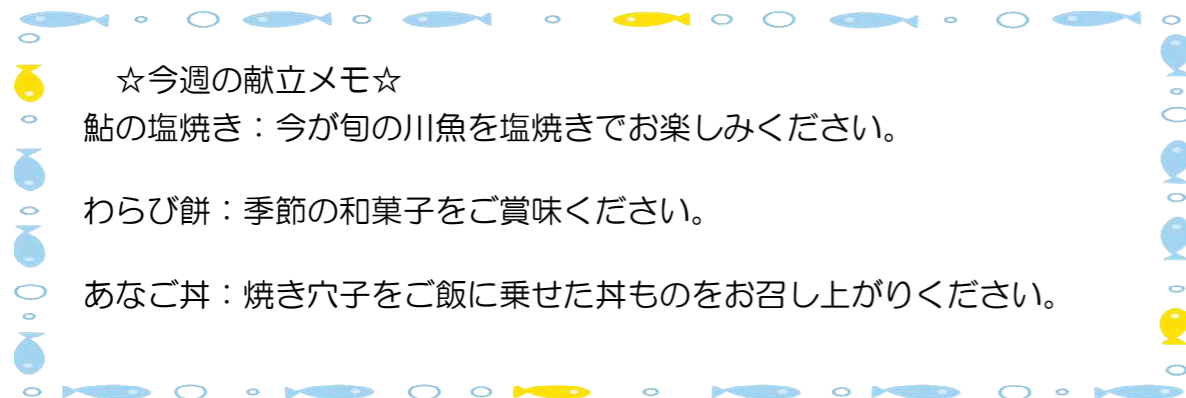


2024年《常食》献立予定表

	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1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 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 マカロニサラダ エネルギー:753kcal タンパク:27.3g 塩分:2.9g	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 えびのチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬 エネルギー:591kcal タンパク:26.6g 塩分:5.2g	★☆☆ 初夏メニュー ☆☆☆ 御飯 鮎の塩焼き うの花炒り 胡瓜とみょうがの酢の物 かき玉汁 わらび餅 エネルギー:666kcal タンパク:23.6g 塩分:3.2g	あなご丼 炊き合わせ ピーナツ和え 味噌汁 エネルギー:703kcal タンパク:27.2g 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 メロン エネルギー:715kcal タンパク:33.4g 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☆

鮎の塩焼き：今が旬の川魚を塩焼きでお楽しみください。

わらび餅：季節の和菓子をご賞味ください。

あなご丼：焼き穴子をご飯に乗せた丼ものをお召し上がりください。

☆栄養元気情報☆

No.992

旬の食材：鮎(あゆ)



鮎の旬は6~9月で、夏を代表する淡水魚です。天然物の鮎は貴重で、市場に出回るもののほとんどは養殖物です。養殖物には脂がこっけりのっているため、天然物より美味しいといわれています。

鮎の美味しさは内臓の香りと苦みにあるので、内臓を抜かずに塩焼きにして食べるのがおすすめです。また、鮎寿司、魚田、なます等にしても美味しくいただけます。

