


2024年《常食》献立予定表

	6月23日(日)	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29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 ホテトサラダ 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:528kcal 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:596kcal 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 さばの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり	御飯 シーフードカレー 野菜サラダ	御飯 鯖のさんしょう焼 炊き合わせ 和えもの	菜飯 塩焼 そばろあんかけ 味噌汁	梅昆布うどん 中華風煮 柚味噌かけ プリン (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 牛肉のタタキ焼 辛子和え 白菜とパプリカのスープ ふりかけ	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:718kcal タンパク:30.7g 塩分:3.1g	エネルギー:761kcal タンパク:24.8g 塩分:3.7g	エネルギー:662kcal タンパク:26.7g 塩分:2.5g	エネルギー:651kcal タンパク:28.4g 塩分:3.1g	エネルギー:506kcal タンパク:23.7g 塩分:4.2g	エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g	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 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬	冷やしそうめん はもの照り焼 夏野菜の卵の花 わらび餅	そばろ丼 切り干し大根の炒め煮 ピーナツ和え 味噌汁	御飯 おでん 生姜酢和え フルーツ なすのぬかみそ漬	御飯 海老フライ 高野の田舎煮 トロッコ和え ぶどう	きのご御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え パナップ	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:663kcal タンパク:23.5g 塩分:3.9g	エネルギー:586kcal タンパク:27.5g 塩分:3.1g	エネルギー:819kcal タンパク:33.7g 塩分:5.0g	エネルギー:778kcal タンパク:27.4g 塩分:3.7g	エネルギー:886kcal タンパク:29.5g 塩分:2.0g	エネルギー:716kcal タンパク:33.2g 塩分:4.5g	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☆
 冷やしそうめん：暑い夏にぴったりの冷たいそうめんです。
 はもの照り焼き：夏の風物詩であるはものを照り焼きにしました。
 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。

☆栄養元気情報☆ No.996

旬の食材： 鱧(はも) 

鱧は見た目どおり、うなぎやアナゴと同じ仲間に属します。主に関西で珍重され、特に京都の夏を印象付ける魚です。その京都では、祇園祭のある7月16・17日が鱧の価格が最も高騰する時期で、市場では大きいもので、キロ当たり4000円以上もの値がついたこともあります。
 鱧は、産卵を控えた温かくなってからの6~7月あたりまでが最も美味しい旬です。また、晩秋頃に獲れるものは、産卵後に身が肥え、脂がのったものとなり、体表が金色を帯びてきます。

