

2024年《常食》献立予定表

	7月7日(日)	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13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:532kcal 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:590kcal タンパク:13.5g 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 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	御飯 チキンカレー 野菜サラダ	御飯 牛肉・洋風ソースかけ マカロニサラダ ミネストローネ	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	御飯 八宝菜 華風和え ふりかけ 杏仁フルーツミックス	御飯 鯖の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり
	エネルギー:682kcal タンパク:28.0g 塩分:3.7g	エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:798kcal タンパク:27.4g 塩分:3.5g	エネルギー:638kcal タンパク:26.6g 塩分:2.2g	エネルギー:694kcal タンパク:29.1g 塩分:2.4g	エネルギー:649kcal タンパク:27.4g 塩分:3.2g	エネルギー:692kcal タンパク:31.7g 塩分:2.2g
							
夕食	御飯 鯖の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物	御飯 ぶりの照り煮 揚げだし豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり	冷麺 中華風あんかけ ゆでとうもろこし パナップル (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 ビーフシチュー ゴーヤと卵の炒め物 すいか つぼ漬け	御飯 鶏の照焼 厚揚げの田舎煮 土佐漬け とろろ汁	御飯 煮込みハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 ぶどう	御飯 鶏のから揚げ 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ
	エネルギー:696kcal タンパク:27.9g 塩分:3.3g	エネルギー:831kcal タンパク:29.2g 塩分:3.5g	エネルギー:565kcal タンパク:28.2g 塩分:5.0g	エネルギー:717kcal タンパク:25.2g 塩分:2.9g	エネルギー:741kcal タンパク:30.3g 塩分:3.2g	エネルギー:858kcal タンパク:25.8g 塩分:3.8g	エネルギー:869kcal 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。

ビーフシチュー：野菜やお肉など、具沢山のシチューです。是非ご賞味ください。

ぶどう：食後のデザートに旬の果物をどうぞ。

☆栄養元気情報☆

No.998

旬の食材：ゴーヤ

ウリ科ニガウリ属。原産地は熱帯アジアと言われていますが、それ以外の熱帯地域でも野生種が見られます。にがうりという名の通り非常に苦味強い瓜です。完熟する前の未熟果を食用とします。ゴーヤチャンプルで知られている通り、沖縄ではおなじみの野菜です。

近年のエコブームで、ゴーヤを軒先に植え、葉の茂ったツルで緑のカーテンを作って日よけにしつつ、夏の暑い時に収穫できるということで人気が高まっています。

