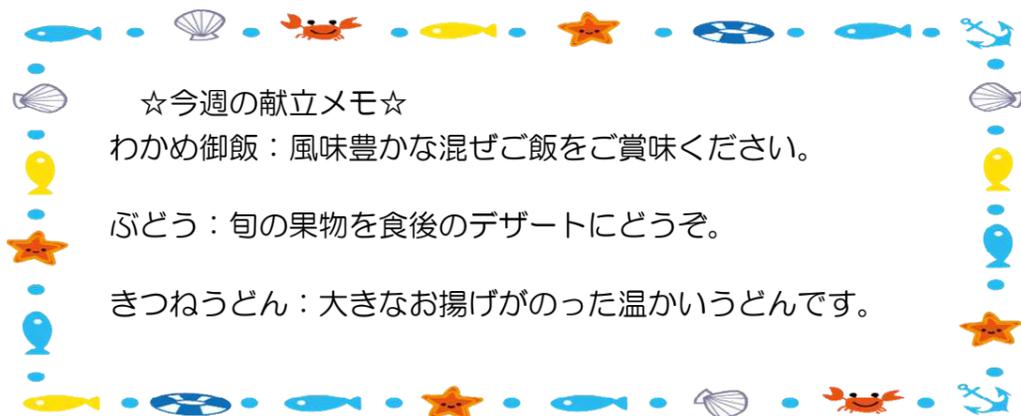


2024年《常食》献立予定表

	7月14日(日)	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20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:530kcal 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:579kcal 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 さばの塩焼 炒め煮 おかか和え ふりかけ エネルギー:711kcal タンパク:35.1g 塩分:2.8g	御飯 ポークカレー ヨーグルト和え エネルギー:811kcal タンパク:20.2g 塩分:3.0g	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 エネルギー:773kcal タンパク:26.8g 塩分:2.5g	わかめご飯 ぶりの照り焼 高野の田舎煮 けんちん汁 エネルギー:688kcal タンパク:29.0g 塩分:2.6g	御飯 牛丼 ごま和え 味噌汁 フルーツポンチ エネルギー:703kcal タンパク:27.4g 塩分:2.9g	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。) エネルギー:502kcal タンパク:22.5g 塩分:3.0g	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: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 エネルギー:671kcal タンパク:23.7g 塩分:2.9g	枝豆ごはん 鮭の若菜蒸し なたね和え 豚汁 エネルギー:656kcal タンパク:32.0g 塩分:4.4g	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし すいか エネルギー:696kcal タンパク:26.6g 塩分:4.3g	御飯 とんかつ なます 味噌汁 ぶどう エネルギー:703kcal タンパク:27.3g 塩分:3.0g	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 エネルギー:779kcal タンパク:24.6g 塩分:2.3g	御飯 天麩羅 冬瓜の野菜あんかけ ごま酢和え ふりかけ エネルギー:663kcal タンパク:22.9g 塩分:2.8g	御飯 幽庵焼 筑前煮 しそ和え 煮豆 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☆

わかめ御飯：風味豊かな混ぜご飯をご賞味ください。

ぶどう：旬の果物を食後のデザートにどうぞ。

きつねうどん：大きなお揚げがのった温かいうどんです。

☆栄養元気情報☆

No.999

旬の食材：ぶどう



ぶどうはブドウ科の木になる果実で、デラウェアや巨峰をはじめ、世界中に様々な品種が自生しています。収穫時期も様々で、6月頃から店頭並び始めますが、最も種類や数が出回り、品質的に安定して美味しい食べ頃の旬は7月から10月初旬にかけてです。

色が濃く、表面に張りのあるブルームと呼ばれる白く粉をふいたようなものがしっかりと付いたものを選ぶようにしましょう。また、実がびっしりと隙間なく付いているものも美味しいぶどうを選ぶポイントです。

