



週間献立表



※食材の入荷の都合により変更させていただく場合がございますが、ご了承お願いいたします。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
11/7 (日)	わかめ雑炊 ハムとほうれん草の炒め物 もやしの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 海老と卵のケチャップあんかけ 里芋の田舎煮 春雨の和え物	ご飯 たらこの味噌煮 ひじきの煮物 しば漬け	煎茶 ヤクルト 星形サラダせんべい	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 50.5 g 塩分相当量 8.5 g
11/8 (月)	食パン (いちごジャム) パンプキンサラダ フルーツ寒天(みかん) 牛乳	ご飯 さわらの塩麴焼き 菜の花の辛子和え すまし汁	ご飯 豚肉とにらの炒め物 じゃが芋の白煮 オクラの和え物	紅茶 やわらかおかき	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 63.5 g 塩分相当量 6.2 g
11/9 (火)	うめ雑炊 ツナと洋野菜のコンソメ煮 茄子の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 ハンバーグのきのこソース 金平ごぼう わかめの酢の物	ご飯 さばの香味焼き 小松菜の炒め物 玉子豆腐	煎茶 宇治抹茶ロールケーキ	エネルギー 1617 kcal たんぱく質 52.2 g 塩分相当量 7.8 g
11/10 (水)	カスタードクリームパン ウィンナーとキャベツのソテー バナナ 牛乳	ご飯 揚げだし豆腐の野菜あんかけ 南瓜の煮物 もやしの和え物	ご飯 チンジャオロース 冬瓜のかにあん 大根の塩昆布和え	煎茶 ヤクルト バームロール	エネルギー 1617 kcal たんぱく質 48.5 g 塩分相当量 5.3 g
11/11 (木)	五目雑炊 じゃこ入り炒り玉子 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 肉団子のクリーム煮 キャベツのソテー 洋野菜の和え物	ご飯 チンジャオロース 冬瓜のかにあん 大根の塩昆布和え	紅茶 ☆おやつバイキング☆	エネルギー 1572 kcal たんぱく質 55.9 g 塩分相当量 7.4 g
11/12 (金)	食パン (はちみつ) ミートボールのケチャップ煮 バナナ 牛乳	ご飯 かれいのみぞれ煮 じゃがいものそぼろあん 小松菜のピーナッツ和え	ご飯 豚肉の生姜焼き カリフラワーのコンソメ煮 オクラの酢の物	煎茶 南瓜プリン	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 73.5 g 塩分相当量 5.7 g
11/13 (土)	季節のジャムパン かにかまサラダ フルーツ寒天(カクテル) 牛乳	ご飯 栗かぼちゃコロッケ もやしの炒め物 いんげんと蒸し鶏の胡麻和え	ご飯 生揚げと肉団子の甘辛煮 なす炒め 青菜のお浸し	煎茶 オレンジケーキ	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 44.2 g 塩分相当量 5.7 g

【フチ情報】

かれいは消化のよい良質のたんぱく質を豊富に含みますが、脂肪量はとても少なく、胃が弱い人や体力の低下している人などにピッタリの魚です。また高たんぱく低カロリーのダイエットに向くヘルシー食材ともいえます。