

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もございますが、ご了承お願いいたします。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
11/14 (日)	かに雑炊 さつま揚げと 青梗菜炒め じゃがいもの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さんまの蒲焼き風 煮奴 白菜のお浸し	ご飯 豚の酒粕煮 キャベツの炒り煮 おくらの和え物	煎茶 2つのプチシュー	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 60.6 g 塩分相当量 7.9 g
11/15 (月)	食パン (りんごジャム) ポテトサラダ フルーツ寒天(みかん) 牛乳	ご飯 鶏の野菜あんかけ ツナと青菜の炒め物 もやしの ドレッシング和え	ご飯 ホキの生姜煮 炒り豆腐 わかめと胡瓜の 酢の物	煎茶 ヤクルト かっぱえびせん	エネルギー 1657 kcal たんぱく質 70.9 g 塩分相当量 7.2 g
11/16 (火)	ゆかり雑炊 ハムサラダ 大根の味噌汁 ヨーグルト	薩摩芋ご飯 鮭のパン粉焼き 冬瓜の薄くず煮 春雨の和え物	ご飯 他人煮 里芋の青のりかけ 春菊の和え物	煎茶 フルーチェ(バナナ)	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 60.3 g 塩分相当量 8.4 g
11/17 (水)	抹茶パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉のオイスター炒め もずく酢和え かきたま汁	ご飯 ほっけの若狭焼き 信田煮 金時豆	煎茶 コーヒーゼリー	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 61.6 g 塩分相当量 6.4 g
11/18 (木)	わかめ雑炊 ブロッコリーと ツナのソテー 里芋の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 さばの塩焼き 金平ごぼう ほうれん草の ゆず和え	ご飯 鶏肉の梅肉焼き ひじきの煮物 キャベツの タルタルサラダ	煎茶 ミニエクレア	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 61.6 g 塩分相当量 6.4 g
11/19 (金)	食パン (マーマレードジャム) オムレツ バナナ 牛乳	ご飯 ぎせい豆腐 きのこと じゃが芋のソテー いんげんのごま醤油	ご飯 さわらの幽庵焼き 切干大根の煮物	☆どら焼き☆ 煎茶 どら焼き (2種選べます)	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 61.5 g 塩分相当量 6.2 g
11/20 (土)	はちみつパン キャベツと 竹輪の炒め物 フルーツ寒天(黄桃) 牛乳	ご飯 赤魚の味噌焼き 五目豆 胡瓜と わかめの青じそ和え	ご飯 豚肉の塩だれ炒め カリフラワーの コンソメ煮 しば漬け	煎茶 ヤクルト ミニブッセ(チーズ)	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 57.5 g 塩分相当量 7.1 g

【プチ情報】

11/19(金) ☆特別おやつ☆

堅田にある「きなせや」のどら焼きを提供します！地域や季節の食材を使用した、このお店でしか食べられないどら焼きです。詳しくは、掲示板のポスターをご覧ください☆

B・O・H ケア・サービスセンター