

週間献立表

【2F・3F・4F(5)・厨房】

※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
11/21 (日)	鮭雑炊 青梗菜の炒め物 大根の味噌汁 ヨーグルト	☆お誕生会☆ 赤飯 すき焼き じゃが芋の含め煮 オクラのおかか和え	ご飯 親子煮 ぜんまいの煮物 煮豆	コーヒー ケーキ	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 61.9 g 塩分相当量 7.7 g
11/22 (月)	食パン (りんごジャム) ツナ入り スクランブル フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 若鶏のトマト煮 もやしのソテー フルーツ(パイナップル)	ご飯 ホキのムニエル さつま揚げの煮物 キャベツゆかり和え	煎茶 ヤクルト りんごカステラ	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 65.8 g 塩分相当量 6.2 g
11/23 (火)	菜飯がゆ 五目豆 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鱈とがんもの煮物 車麩の含め煮 揚げ茄子のお浸し	ご飯 スープ餃子 れんこんの炒め物 ごぼうサラダ	煎茶 フルーチェ(いちご)	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 50.1 g 塩分相当量 7.2 g
11/24 (水)	ミニ黒糖パン パンプキンサラダ バナナ 牛乳	麦ご飯 おでん ほうれん草のソテー 蒸し鶏の和え物	ご飯 かれいの煮つけ 冬瓜の薄くず煮 もやしの ドレッシング和え	煎茶 ヤクルト おかき	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 61.6 g 塩分相当量 7.2 g
11/25 (木)	うめ粥 はんぺんの煮物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 太刀魚の漬け焼き 南瓜のはちみつ煮 菊菜の胡麻和え	ご飯 豚肉と白菜のうま煮 洋野菜の吉野煮 冷奴	煎茶 紅茶ケーキ	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 56.6 g 塩分相当量 6.0 g
11/26 (金)	食パン (オレンジソース) 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	ご飯 えびカツ 春雨の和え物 わかめスープ	ご飯 ホキのバター醤油 じゃが芋の煮物 いんげんの胡麻和え	煎茶 どら焼き(いちご)	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 54.2 g 塩分相当量 6.5 g
11/27 (土)	いちごジャムパン マカロニサラダ フルーツ寒天(黄桃) 牛乳	ご飯 あじの南蛮漬け 里芋の含め煮 ほうれん草のお浸し	ご飯 具沢山の玉子焼き 金平ごぼう 大根サラダ	煎茶 あんずケーキ	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 56.9 g 塩分相当量 5.1 g

【プチ情報】

太刀魚は白身でとても淡泊は印象があると思いますが、実際はとても脂質が多い魚です。しかし、脂がのっている割にそんなに感じないのは、オレイン酸が多いからで、悪玉コレステロールを減らしてくれる働きがあるので安心して食べられる魚です。