

# 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、ご了承くださいませ。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
12/5 (日)	五目雑炊 ほうれん草の卵とじ さつま芋の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 牛肉コロッケ もやしと油揚げのソテー カリフラワーの青じそ和え	ご飯 鱈の照り焼き 刻み昆布の煮物 刻みたくあん	どら焼き 煎茶	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 43.9 g 塩分相当量 6.6 g
12/6 (月)	食パン パンプキンサラダ フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	麦ご飯 赤魚の味噌焼き すまし汁 胡瓜の酢の物	ご飯 八宝菜 ぜんまいの炒め煮 なめ茸豆腐	☆おやつバイキング☆ 和菓子3種類 洋菓子3種類 ゼリー4種類	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 53.7 g 塩分相当量 6.1 g
12/7 (火)	菜飯粥 厚焼き卵 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の唐揚げ 青梗菜の煮物 トマトサラダ	ご飯 ロールキャベツの スープ煮 もやしのカレー炒め 煮豆	カステラサンド 煎茶	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 53.2 g 塩分相当量 7.3 g
12/8 (水)	塩バニラ ハムの野菜炒め バナナ 牛乳	ご飯 豆腐の肉味噌焼き 揚げ茄子の煮物 小松菜のお浸し	ご飯 かに玉あんかけ ふきの炒め煮 杏仁豆腐	ミニブッセ ヤクルト 煎茶	エネルギー 1688 kcal たんぱく質 50.9 g 塩分相当量 5.9 g
12/9 (木)	鮭雑炊 ピーマンの炒め物 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 牛肉の柳川風 ひじきの炒り煮 ブロッコリーの ピーナッツ和え	ご飯 鱈のバターポン酢焼き 五目豆 コーンサラダ	宇治抹茶ロールケーキ 煎茶	エネルギー 1530 kcal たんぱく質 60.8 g 塩分相当量 7.1 g
12/10 (金)	食パン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	ご飯 鯖の煮つけ 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 ぎせい豆腐 里芋の含め煮 キャベツのゆかり和え	プチシュー 煎茶	エネルギー 1693 kcal たんぱく質 58.2 g 塩分相当量 6.7 g
12/11 (土)	ミニショコラツイスト ほうれん草と ツナのソテー フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 豚肉の塩麴炒め 切り干し大根の煮物 オクラの梅肉和え	ご飯 カレーの蒸し焼き じゃがいもの煮物 いんげんの和え物	ウエハース ヤクルト 煎茶	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 61.4 g 塩分相当量 6.0 g

## 【プチ情報】

さといもの旬は秋から冬にかけて。泥つきで適度に湿り気があるもの、濃い茶色で傷がないものが良品とされています。また、赤い斑点が出ていないものを選ぶというのもポイントの一つ。日本人に不足しがちなビタミンB群が豊富で、食物繊維も豊富なため便通を良くする働きもあるとされています。

B・O・H ケア・サービスセンター