

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、ご了承をお願いいたします。

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | おやつ | 栄養量 |
|----------|--|---|--|------------------------|---|
| 1/9 (日) | 鶏雑炊 青梗菜の炒め物 しめじの味噌汁 ヨーグルト | 麦ご飯 赤魚の煮つけ 金平ごぼう とろろ | ご飯 茄子と豚肉の甘辛炒め はんぺんと根菜の煮物 春雨の和え物 | 紅茶 ミニエクレア | エネルギー 1670 kcal たんぱく質 57.4 g 塩分相当量 7.1 g |
| 1/10 (月) | 食パン ミートボールの ケチャップ煮 フルーツ寒天 (カクテルフルーツ) 牛乳 | ご飯 鶏肉のきのこソース もやしのソテー 春菊の土佐和え | ご飯 ほっけの塩焼き 大根の煮物 キャベツのおかか和え | 煎茶 ミニたい焼き | エネルギー 1510 kcal たんぱく質 68.3 g 塩分相当量 7.3 g |
| 1/11 (火) | わかめ雑炊 ほうれん草のソテー 玉葱の味噌汁 ヨーグルト | ご飯 鯖の利休焼き じゃが芋の煮物 おろし和え | ご飯 チンジャオロース 山菜の煮物 きのこサラダ | ☆鏡開き☆ 煎茶 ぜんざい | エネルギー 1698 kcal たんぱく質 57.6 g 塩分相当量 7.3 g |
| 1/12 (水) | メロンパン ポテトサラダ バナナ 牛乳 | ご飯 牛肉ともやしの プルコギ風 ツナと青梗菜の炒め物 みかん | ご飯 カレーの煮つけ さつま揚げの煮物 金時豆 | 煎茶 ヤクルト 一口チョコケーキ | エネルギー 1647 kcal たんぱく質 59.8 g 塩分相当量 5.3 g |
| 1/13 (木) | 小豆粥 ブロッコリーの炒め物 キャベツの味噌汁 ヨーグルト | ご飯 鱈の甘酢あんかけ 竹輪とピーマンの炒め物 もやしの和え物 | ご飯 鶏肉のじぶ煮 青菜と油揚げのソテー しば漬け | 煎茶 フルーチェ(ぶどう) | エネルギー 1530 kcal たんぱく質 56.2 g 塩分相当量 6.2 g |
| 1/14 (金) | 食パン ウインナーソテー バナナ 牛乳 | ご飯 肉豆腐 里芋の煮物 青梗菜のお浸し | ご飯 ホキの香味焼き 茄子の煮物 大根の塩昆布和え | 煎茶 カットロール(いちご) | エネルギー 1575 kcal たんぱく質 58.2 g 塩分相当量 5.8 g |
| 1/15 (土) | あんパン マカロニサラダ フルーツ寒天(パイン) 牛乳 | ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨スープ いんげんのピーナッツ和え | ご飯 卵の干草焼き ピーマンの炒め物 白菜の磯香和え | 煎茶 紅茶ケーキ | エネルギー 1515 kcal たんぱく質 51.6 g 塩分相当量 5.8 g |

【フチ情報】

お赤飯やアンコでお馴染みのアズキは、弥生時代に中国から解毒の薬として伝わったとされています。現在、お赤飯は祝い事に供されますが、江戸時代では凶事の際に炊かれたとか。アズキの真っ赤な色は魔除け、厄除けの力を秘めていると信じられていたのです。