

🐯🐯🐯🐯🐯 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
1/2 (日)	ご飯 ふりかけ たたきごぼう風 雑煮(白みそ仕立て)	☆正月メニュー☆ 赤飯 鰯の照り焼き 寿玉子、数の子 炊き合わせ、昆布巻き 紅白なます、黒豆 絵馬かまぼこ 茶碗蒸し	ご飯 筑前煮 キャベツと油揚げの炒り煮 梨	煎茶 ヤクルト 菊サブレ	エネルギー 1721 kcal たんぱく質 62.9 g 塩分相当量 9.3 g
1/3 (月)	梅雑炊 春菊の白和え 雑煮(すまし仕立て)	ご飯 牛肉のしぐれ煮 切り昆布と たけのこの煮物 きのこもやしの 胡麻和え	ご飯 鯖の金山寺みそ焼き 冬瓜のくず煮 玉子豆腐	煎茶 寿饅頭	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 53.7 g 塩分相当量 5.6 g
1/4 (火)	五目雑炊 和風炒り玉子 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆カレーの日☆ ご飯 チキンカレー 白菜とひき肉の炒め煮 パイン	ご飯 スープ餃子 さつま揚げの煮物 いんげんの胡麻和え	煎茶 ヨーグルトケーキ	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 50.6 g 塩分相当量 7.9 g
1/5 (水)	カスタードクリームパン パンプキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 肉団子の酢豚風 卵スープ ほうれん草の柚子和え	ご飯 鱈の漬け焼き 切り干し大根の煮物 オクラの梅和え	煎茶 オレンジゼリー	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 49.5 g 塩分相当量 5.4 g
1/6 (木)	七草粥 厚焼玉子 わかめの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 シルバーのパン粉焼き 南瓜の煮物 コーンサラダ	ご飯 鶏肉の照り焼き 青菜の煮びたし 刻みたくあん	煎茶 苺ロールケーキ	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 65.5 g 塩分相当量 6.5 g
1/7 (金)	食パン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉のから揚げ じゃが芋の煮物 もやしのドレッシング和え	ご飯 ホキのマヨネーズ焼き 煮奴 大根の青じそ和え	煎茶 今川焼	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 63.7 g 塩分相当量 6.2 g
1/8 (土)	抹茶ツイスト かにかまサラダ フルーツ寒天(黄桃) 牛乳	ご飯 パンガシウスの ムニエル ほうれん草のソテー なすの和え物	ご飯 ぎせい豆腐 生揚げと大根の煮物 もやしの辛し和え	煎茶 ヤクルト りんごカステラ	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 55.0 g 塩分相当量 5.8 g

【フチ情報】

1月7日に食べる七草がゆ。おせち料理で疲れた胃を休めるという意味もあるそう。

言えそうで言えない七草、皆様は全部言えますか？

正解は「せり」、「なすな」、「ごぎょう」、「はこべら」、「ほとけのざ」、「すすな」、「すすしろ」です。

B・O・H ケア・サービスセンター