



# 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がございますが、ご了承をお願いいたします。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
1/16 (日)	菜飯がゆ 五目豆 白菜の味噌汁 ヨーグルト	☆お誕生日メニュー☆ 赤飯 かれの黄金焼き 切干大根の煮物 きゅうりと わかめの酢の物	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 薩摩芋の甘煮 おくらの ドレッシング和え	コーヒー ショートケーキ	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 55.2 g 塩分相当量 7.1 g
1/17 (月)	食パン ハムサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	☆炊き込みご飯の日☆ 山菜ご飯 豆腐の肉味噌焼き 青菜とツナのソテー キャベツと 竹輪の和え物	ご飯 ほっけの塩焼き 金平ごぼう カリフラワーの 胡麻和え	煎茶 ヤクルト ミニ黒糖まんじゅう	エネルギー 1617 kcal たんぱく質 63.6 g 塩分相当量 6.5 g
1/18 (火)	ゆかり雑炊 青梗菜の炒め物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鮭のムニエル ジャーマンポテト モズクの酢の物	ご飯 かに玉あんかけ さつま揚げの煮物 茄子の生姜醤油かけ	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 54.8 g 塩分相当量 7.2 g
1/19 (水)	りんごパン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	ご飯 おでん いんげんの炒め物 フルーツ(黄桃)	ご飯 鯖の生姜煮 里芋の磯風煮 小松菜のわさび和え	煎茶 カットロール	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 52.5 g 塩分相当量 7.0 g
1/20 (木)	たまご雑炊 マカロニソテー なすの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 たらの竜田揚げ じゃが芋の含め煮 なめ茸豆腐	ご飯 鶏肉のチーズ焼き もやしとにらの 炒め物 ごぼうサラダ	煎茶 ピーチゼリー	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 65.1 g 塩分相当量 7.1 g
1/21 (金)	食パン ミートボールの ケチャップ煮 バナナ 牛乳	麦ご飯 牛肉の柳川煮 こんにゃくの炒め物 小松菜の とろろがけ	ご飯 さわらの梅肉焼き 白菜と油揚げの さっと煮 刻みたくあん	☆お店の味(dimple)☆ 紅茶 シフォンケーキ	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 65.3 g 塩分相当量 6.6 g
1/22 (土)	黒糖ミルクパン ポテトサラダ フルーツ寒天(黄桃) 牛乳	ご飯 シルバーの山椒焼き 大根の味噌汁 キャベツの ピーナッツ和え	ご飯 豚肉のオイスター炒め 里芋の煮物 金時豆	煎茶 2つのプチシュー	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 54.7 g 塩分相当量 5.6 g

## 【プチ情報】

最初にシフォンケーキが作られたのは、アメリカで1927年、材料に卵白のみを使って作る「エンゼルフードケーキ」のレシピを元に考案され、生地の見た目や食感から「シフォンケーキ」と名付けたのが始まりだそうです。ふんわりとした食感と優しい風味はどんな人にも好まれやすく、小さな子どもから大人までたくさんの人々に親しまれています。