

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、ご了承ください。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
1/23 (日)	わかめ雑炊 キャベツのソテー 里芋の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐ハンバーグの 和風あんかけ ひじきの煮物 ブロッコリーの 塩昆布サラダ	ご飯 鱈の照り焼き なす炒め みかん	煎茶 ヤクルト ミニオレンジケーキ	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 43.6 g 塩分相当量 6.5 g
1/24 (月)	食パン オムレツ フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	ご飯 鯖の胡麻ダレ焼き 信田煮 小松菜のお浸し	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 南瓜の煮物 ナムル	煎茶 蒸しケーキ	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 74.2 g 塩分相当量 5.8 g
1/25 (火)	かに雑炊 はんぺんの煮物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 メンチカツ じゃが芋の白煮 白菜と蒸し鶏の 梅肉和え	ご飯 ホキの幽庵焼き がんもの煮物 菜の花の胡麻和え	煎茶 フルーチェ(りんご)	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 53.6 g 塩分相当量 7.3 g
1/26 (水)	ミニ黒糖ツイスト ポテトサラダ バナナ 牛乳	☆人気投票メニュー☆ ぶり大根 煮奴 トマトサラダ	ご飯 貝だくさん玉子焼き きのこほうれん草の ソテー キャベツのサラダ	煎茶 人形焼き	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 56.2 g 塩分相当量 4.6 g
1/27 (木)	玉子雑炊 ブロッコリーの炒め物 白菜の味噌汁 ヨーグルト	しょうゆラーメン なべしぎ 大根の青じそ和え	ご飯 鶏肉と厚揚げの 中華炒め ぜんまいの炒り煮 梨	☆おやつバイキング☆ 紅茶 当日、好きなおやつを お選びください	エネルギー 1544 kcal たんぱく質 49.7 g 塩分相当量 10.3 g
1/28 (金)	食パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 わかめスープ 春雨の和え物	ご飯 カレーの塩焼き 青菜とさつま揚げの煮物 生酢	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 60.7 g 塩分相当量 6.2 g
1/29 (土)	ジャムパン もやしとピーマンソテー フルーツ寒天 (フルーツ) 牛乳	ご飯 鯖の煮つけ 青梗菜の炒め物 キャベツのおかか和え	ご飯 チキンのマスタード焼き ひじきの炒り煮 しば漬け	煎茶 カットロールいちご	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 57.6 g 塩分相当量 5.7 g

【プチ情報】

ブリは良質なタンパク質、疲労回復効果が期待できると言われているタウリン、脳細胞を活性化させると言われているDHA、ビタミン、鉄分が含まれている、とても栄養価の高い魚です。

モジャコ→ワカナ→ツバス→ハマチ→メジロ→ブリと成長過程で呼び名が変わるため、出世魚とも言われています。

B・O・H ケア・サービスセンター