

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