

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、ご了承お願いいたします。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
2/20 (日)	わかめ粥 チーズ入り炒り卵 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	☆お誕生日メニュー☆ 赤飯 鯖の照り焼き じゃがいもの煮物 小松菜のお浸し	ご飯 豚肉の生姜焼き 車麩の煮物 うぐいす豆	ココア ケーキ	エネルギー 1671 kcal たんぱく質 62.8 g 塩分相当量 5.9 g
2/21 (月)	食パン ほうれん草の炒め物 フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	麦ご飯 鶏肉の香味焼き 大根の練り味噌がけ いんげんの生姜和え	ご飯 ホキの塩麩焼き 厚揚げの煮物 漬物	煎茶 抹茶ロール ケーキ	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 62.3 g 塩分相当量 7.8 g
2/22 (火)	ゆかり雑炊 キャベツと ウインナーの炒め物 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鯖の塩焼き 蓮根と大豆の土佐煮 菜の花の辛し和え	ご飯 若鶏のトマト煮 高野豆腐の含め煮 ごぼうサラダ	煎茶 エクレア	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 64.1 g 塩分相当量 7.7 g
2/23 (水)	あんぱん マカロニソテー バナナ 牛乳	ご飯 牛肉コロッケ もやしとピーマンの 炒め物 カリフラワーの ドレッシング和え	ご飯 ロールキャベツ いんげんのソテー 茄子の和え物	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 39.9 g 塩分相当量 5.4 g
2/24 (木)	かに雑炊 大根とさつま揚げの 煮物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 他人煮 竹輪の煮物 春雨の和え物	ご飯 パンガシウスの ムニエル 小松菜の炒め物 フルーツ(パイナップル)	☆ナナカフェ☆ 抹茶ラテ 黒糖饅頭	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 61.0 g 塩分相当量 6.5 g
2/25 (金)	食パン ミートボールの ケチャップ煮 バナナ 牛乳	☆人気投票メニュー☆ 玉子丼 五目豆 もずく酢和え	ご飯 牛肉と茸の炒め物 じゃがいもの白煮 キャベツの ピーナッツ和え	煎茶 ヤクルト ミニ栗饅頭	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 60.0 g 塩分相当量 6.0 g
2/26 (土)	ミニショコラツイスト 洋野菜のコンソメ煮 フルーツ寒天 (カクテルフルーツ) 牛乳	ご飯 肉団子の酢豚風 わかめスープ 大根サラダ	ご飯 カレーのおろし煮 南瓜の甘煮 ほうれん草のお浸し	煎茶 カットロール (いちご)	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 52.6 g 塩分相当量 5.6 g

【プチ情報】

蓮根は「根」という漢字が使われることから、根の部分を食べていると思われそうですが、実は地下茎と
呼ばれる茎の部分を食べています。

ビタミンCやミネラル、食物繊維の他、野菜には珍しいビタミンB群も含まれています。