



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
3/6 (日)	梅粥 さつま揚げの煮物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 海鮮八宝菜 ひじきの炒り煮 ナムル	ご飯 照り焼きハンバーグ 車麩の煮物 ほうれん草の胡麻和え	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 48.7 g 塩分相当量 7.4 g
3/7 (月)	食パン 南瓜サラダ フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	麦ご飯 カレーの塩焼き じゃが芋の煮物 菊菜のおかか和え	ご飯 豚肉と野菜炒め 茄子の煮物 キャベツの和え物	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 1668 kcal たんぱく質 64.0 g 塩分相当量 5.9 g
3/8 (火)	菜飯粥 五目豆 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	筍ご飯 豚肉のチーズ焼き 青菜の炒め物 白菜のお浸し	ご飯 鯖の梅香焼き さつま芋の甘煮 コーンサラダ	煎茶 マスカットゼリー	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 70.2 g 塩分相当量 8.0 g
3/9 (水)	抹茶リング ピーマンソテー バナナ 牛乳	ご飯 鱈の野菜あんかけ 里芋の磯煮風 キャベツのたらこ和え	ご飯 若鶏のトマト煮 青梗菜の炒め物 フルーツ(梨)	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 56.4 g 塩分相当量 4.8 g
3/10 (木)	鮭雑炊 ブロッコリーのソテー 茄子の味噌汁 ヨーグルト	☆カレーランチ☆ ポークカレー コンソメスープ もやしとツナの和え物	ご飯 鯖の味噌焼き 大根と枝豆の煮物 小松菜の和え物	煎茶 フルーチェ	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 56.6 g 塩分相当量 7.8 g
3/11 (金)	食パン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	ご飯 白身魚の磯部揚げ 茄子のそぼろ煮 フルーツ(みかん)	ご飯 家常豆腐 ふきの炒め煮 刻みたくあん	煎茶 ヤクルト ミニチョコケーキ	エネルギー 1665 kcal たんぱく質 60.1 g 塩分相当量 5.3 g
3/12 (土)	メロンパン 青梗菜の炒め物 フルーツ寒天 (カクテルフルーツ) 牛乳	ご飯 親子煮 キャベツの煮びたし 春雨の和え物	ご飯 パンガシウスの ムニエル もやしのカレー炒め オクラの和え物	コーヒー スイスパウム	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 57.8 g 塩分相当量 5.9 g

【プチ情報】

豚肉はビタミンB群を豊富に含み、中でもビタミンB1は他の肉類と比べて5~10倍も多く含まれています。ビタミンB1はご飯やパンなどの糖質をエネルギーへ変換するために必要な栄養素です。そのため、丼や麺類と組み合わせると脂肪の蓄積を予防する効果があります。