



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。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
4/3 (日)	菜飯がゆ 里芋と竹輪の煮物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鯖の塩麹焼き 若竹煮 カリフラワーの 梅和え	ご飯 豚肉の生姜焼き なべしぎ 冷奴	煎茶 蒸しバナナケーキ	エネルギー 1831 kcal たんぱく質 63.8 g 塩分相当量 7.0 g
4/4 (月)	食パン 南瓜サラダ フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	ご飯 豆腐の肉味噌焼き ぜんまいの炒め煮 ナムル	ご飯 鱈の照り焼き ピーマンのじゃこ炒め いんげんの胡麻和え	煎茶 プリン	エネルギー 1791 kcal たんぱく質 67.4 g 塩分相当量 6.0 g
4/5 (火)	わかめ雑炊 チーズ入り炒り卵 小松菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 金平ごぼう 白菜のお浸し	ご飯 家常豆腐 じゃが芋の煮物 胡瓜の酢の物	煎茶 ヤクルト ブッセケーキ	エネルギー 1768 kcal たんぱく質 68.0 g 塩分相当量 6.4 g
4/6 (水)	クリームパン ブロッコリーのソテー バナナ 牛乳	ご飯 鯖の金山寺味噌焼き キャベツの煮浸し めかぶの和え物	ご飯 海鮮八宝菜 シュウマイ 杏仁豆腐	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 1755 kcal たんぱく質 61.9 g 塩分相当量 7.6 g
4/7 (木)	ゆかり雑炊 和風炒り卵 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚じゃが 揚げ茄子の煮物 菜の花のお浸し	ご飯 鮭のバター焼き ふきの炒り煮 白菜の磯香和え	煎茶 フルーチェ(オレンジ)	エネルギー 1692 kcal たんぱく質 67.1 g 塩分相当量 6.5 g
4/8 (金)	食パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	ご飯 豆カレー コンソメスープ オクラのおかか和え	ご飯 スープ餃子 ツナの野菜炒め フルーツ(みかん)	ココア 煎茶 桜のロールケーキ	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 62.5 g 塩分相当量 7.5 g
4/9 (土)	メロンパン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (カクテルフルーツ) 牛乳	ご飯 豚肉の治部煮 炒り豆腐 春雨の和え物	ご飯 パンガシウスの ムニエル ブロッコリーのソテー キャベツの和え物	煎茶 スイスバウム	エネルギー 1809 kcal たんぱく質 65.8 g 塩分相当量 6.0 g

【プチ情報】

旬にはタンパク質をはじめ、カリウムやチロシン、食物繊維等の有用な栄養が含まれています。タンパク質は筋肉を作るもとになり、カリウムは浮腫の解消、食物繊維は便秘解消に役立つ他、チロシンには疲労回復効果があり、ご飯のブドウ糖と組み合わせるとさらに効果が上がります。