



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
4/10 (日)	梅雑炊 ブロッコリーと ウインナーの炒め物 麩の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 牛肉ともやしの プルコギ風 じゃが芋の含め煮 なめたけおろし	ご飯 ホキの野菜あんかけ ひじきの煮物 玉子豆腐	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 63.7 g 塩分相当量 8.3 g
4/11 (月)	食パン もやしとハムの 炒め物 フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	☆開設記念弁当☆ 赤飯 天ぷら、出汁巻き 鯖の西京焼き 炊き合わせ、コロケ 紅白なます、香の物 空也蒸し、果物	ご飯 ロールキャベツ 金平ごぼう わかめの酢の物	☆開設記念おやつ☆ 煎茶 カステラ	エネルギー 2039 kcal たんぱく質 75.8 g 塩分相当量 10.0 g
4/12 (火)	ゆかり雑炊 青梗菜の炒め物 大根の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 かに玉あんかけ こんにゃくの 炒め物 ささみの梅肉和え	ご飯 麻婆茄子 がんもの煮物 いんげんの 胡麻和え	煎茶 オレンジゼリー	エネルギー 1713 kcal たんぱく質 55.1 g 塩分相当量 7.7 g
4/13 (水)	ブルーベリーリング マカロニサラダ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉と茸のソテー 大根の煮物 トマトとひじきの サラダ	ご飯 鱈の漬け焼き ピーマンの炒め物 白菜のゆかり和え	煎茶 エクレア	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 61.7 g 塩分相当量 5.8 g
4/14 (木)	カニ雑炊 ほうれん草のソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鯖の薬味だれ はんぺんと根菜の 煮物 揚げ茄子ポン酢	ご飯 肉団子の甘辛煮 里芋の練り味噌かけ キャベツと胡瓜の 青じそ和え	煎茶 レモンケーキ	エネルギー 1731 kcal たんぱく質 58.7 g 塩分相当量 7.5 g
4/15 (金)	食パン かにかまサラダ バナナ 牛乳	ご飯 若鶏のクリーム煮 いんげんとツナの ソテー フルーツ(黄桃)	ご飯 赤魚の塩麹焼き 蓮根の炒め物 菜の花の辛し和え	☆おやつバイキング☆ 和菓子 洋菓子 ゼリー	エネルギー 1784 kcal たんぱく質 70.5 g 塩分相当量 5.9 g
4/16 (土)	黒糖みるく オムレツ フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	ご飯 ほっけの若狭焼 玉葱の味噌汁 小松菜のお浸し	ご飯 鶏肉のパン粉焼き もやしと油揚げの ソテー 冷奴	煎茶 ヤクルト りんごカステラ	エネルギー 1733 kcal たんぱく質 77.2 g 塩分相当量 7.1 g

【フナ情報】

エビは「海老」と書くように、エビの尾部を曲がった腰に見立てて、腰の曲がるまで長生きできるようにという、長寿の願いを込めた縁起物。また、海老は脱皮を繰り返しながら成長して行くことから、発展・成長の意味もあり、祝いの膳には欠かせないものとなっています。