

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
4/17 (日)	菜飯がゆ 五目豆 わかめの味噌汁 ヨーグルト	☆お誕生日メニュー☆ 赤飯 焼肉 さつま揚げと 白菜の煮浸し なめ茸豆腐	ご飯 鱈の梅香焼き カリフラワーの カニあんかけ うぐいす豆	コーヒー 煎茶 ケーキ	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 66.4 g 塩分相当量 7.1 g
4/18 (月)	食パン ハムサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 鯖の利休焼き 冬瓜のくず煮 めかぶの和え物	ご飯 豚肉のオイスター炒め ぜんまいの炒め煮 もやしの ドレッシング和え	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 63.9 g 塩分相当量 7.0 g
4/19 (火)	五目雑炊 和風炒り卵 茄子の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉の炒め物 じゃが芋の白煮 春雨の和え物	ご飯 カレイの葱味噌焼き 炒り豆腐 オクラの和え物	煎茶 ワッフル	エネルギー 1715 kcal たんぱく質 71.4 g 塩分相当量 7.3 g
4/20 (水)	はちみつぶんぶん マカロニソテー バナナ 牛乳	ご飯 シルバーの 生姜醤油焼き ひじきの炒り煮 カリフラワーの 和風サラダ	ご飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の炒め物 キャベツの ピーナッツ和え	☆ナナカフェ☆ ほうじ茶ラテ パンケーキ	エネルギー 1739 kcal たんぱく質 72.2 g 塩分相当量 5.2 g
4/21 (木)	玉子雑炊 キャベツと ウインナーのソテー もやしの味噌汁 ヨーグルト	☆炊き込みご飯の日☆ きのこご飯 チキンの マスタード焼き 里芋の煮物 大根の青じそ和え	ご飯 赤魚の煮つけ 大豆の煮物 ほうれん草の 胡麻和え	煎茶 フルーチェ(ぶどう)	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 70.8 g 塩分相当量 5.7 g
4/22 (金)	食パン ポテトサラダ バナナ 牛乳	麦ご飯 鱈の生姜煮 白菜の味噌汁 ごぼうサラダ	ご飯 ぎせい豆腐 南瓜の煮物 いんげんの おかか和え	煎茶 厚切りチーズバウム	エネルギー 1776 kcal たんぱく質 62.3 g 塩分相当量 6.1 g
4/23 (土)	ミニショコラツイスト ミートボールの ケチャップ煮 フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	☆人気投票メニュー☆ 麺メニュー 大根のそぼろあん ほうれん草のお浸し	ご飯 ホキのバター ポン酢焼き 茄子の揚げだし キャベツの ゆかり和え	煎茶 ヤクルト ミニブッセ	エネルギー 1763 kcal たんぱく質 64.1 g 塩分相当量 7.1 g

【プチ情報】

冬瓜は余分なナトリウムを排出して、血圧を正常に保つ働きのあるカリウムを多く含んでいます。腎臓で老廃物の排出を促す作用もあるので、むくみや高血圧に効果はあります。