



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
4/24 (日)	カニ雑炊 じゃこ入り炒り卵 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 八宝菜 高野豆腐の煮物 小松菜のとろろがけ	ご飯 鯖の胡麻ダレ焼き じゃが芋の煮物 茄子の生姜醤油かけ	煎茶 青りんごゼリー	エネルギー 1782 kcal たんぱく質 73.1 g 塩分相当量 7.0 g
4/25 (月)	食パン キャベツの炒め物 フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 ホッケの塩焼き ひじきの煮物 もやしの和え物	ご飯 他人煮 さつま芋の甘煮 いんげんの土佐和え	煎茶 ブチシュー	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 73.0 g 塩分相当量 5.6 g
4/26 (火)	わかめ雑炊 はんぺんの煮物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鱈の竜田揚げ 冬瓜のくず煮 フルーツ(パイナップル)	ご飯 鶏肉のきのこ あんかけ 大豆のトマト煮 キャベツの おかか和え	☆選べるおやつ☆ 煎茶 ・黒糖ロールケーキ ・いちごカステラ ・どら焼き	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 65.1 g 塩分相当量 6.2 g
4/27 (水)	あんぱん マカロニサラダ バナナ 牛乳	ご飯 牛肉と野菜炒め 白菜と油揚げの さっと煮 花野菜のサラダ	ご飯 鯖の塩焼き 切り昆布の煮物 胡瓜の酢の物	煎茶 ヤクルト イチゴケーキ	エネルギー 1739 kcal たんぱく質 72.2 g 塩分相当量 5.2 g
4/28 (木)	梅雑炊 ベーコンのソテー 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 えびと卵の炒め物 南瓜のそぼろ煮 青菜のわさび和え	ご飯 肉団子の酢豚風 金平ごぼう 煮豆	紅茶 パウンドケーキ	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 54.0 g 塩分相当量 6.5 g
4/29 (金)	食パン 青梗菜の炒め物 バナナ 牛乳	ご飯 鯖の幽庵焼き 切干大根の煮物 白菜のお浸し	ご飯 青椒肉絲 じゃが芋と 枝豆の煮物 もやしの和え物	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 1818 kcal たんぱく質 66.6 g 塩分相当量 5.4 g
4/30 (土)	ストロベリーパン パンプキンサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 わかめスープ 春雨の和え物	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 茄子の煮物 ほうれん草の ピーナッツ和え	煎茶 抹茶オムレット	エネルギー 1821 kcal たんぱく質 62.3 g 塩分相当量 5.6 g

【フチ情報】

さわらは漢字で「鯖」と書きます。これは産卵のために集まる5月頃に多く捕れたことが由来だそうです。
春先から初夏にかけて鯖を旬とするのは主に関西地方で、関東では冬を旬とすることもあります。
ビタミンDやDHA,EPAが豊富にあるため、積極的に食べたい食材です。