

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
5/8 (日)	カニ雑炊 里芋の煮物 キャベツの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 えび玉あんかけ ぜんまいの炒め煮 ひじきの生姜和え	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 信田煮 フルーツ(パイン)	煎茶 カットバウム	エネルギー 1720 kcal たんぱく質 63.7 g 塩分相当量 6.5 g
5/9 (月)	食パン かにかまサラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 鯖の塩焼き 白菜の煮浸し きのこの和え物	ご飯 ロールキャベツ さつまいもの煮物 なます	☆おやつバイキング☆ 洋菓子 和菓子 ゼリー	エネルギー 1695 kcal たんぱく質 52.1 g 塩分相当量 6.0 g
5/10 (火)	ゆかり雑炊 マカロニソテー もやしの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 親子煮 じゃが芋と ベーコンのソテー なめ茸豆腐	ご飯 カレーのみぞれ煮 れんこんの炒め物 キャベツの ピーナッツ和え	煎茶 ココア いちごゼリー	エネルギー 1752 kcal たんぱく質 68.1 g 塩分相当量 6.6 g
5/11 (水)	豆乳クリームパン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	ご飯 赤魚の蒸し物 金平ごぼう とろろ	ご飯 豚肉の生姜焼き 煮奴 オクラのお浸し	煎茶 ヤクルト りんごカステラ	エネルギー 1732 kcal たんぱく質 72.5 g 塩分相当量 6.2 g
5/12 (木)	鶏雑炊 厚焼き玉子 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 煮込みハンバーグ 茄子炒め フルーツ(みかん)	ご飯 白身魚の カレームニエル いんげんの バター醤油風味 わかめの酢の物	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 1764 kcal たんぱく質 54.4 g 塩分相当量 7.9 g
5/13 (金)	食パン ポテトサラダ バナナ 牛乳	ご飯 ゆで豚のごまだれ キャベツの味噌汁 青梗菜の和え物	ご飯 ぎせい豆腐 南瓜の煮物 ごぼうサラダ	煎茶 プチシュー	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 70.5 g 塩分相当量 7.3 g
5/14 (土)	はちみつぶんぶん ミートボールの ケチャップ煮 フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆カレーランチ☆ ご飯 ビーフカレー いんげんと卵の 炒め物 もやしの和え物	ご飯 鱈の照り焼き キャベツの煮浸し 煮奴	煎茶 抹茶オムレット	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 61.6 g 塩分相当量 5.9 g

【プチ情報】

ごぼうは食物繊維が豊富、他にもたくさんの栄養が含まれています。中国では薬効が期待され、薬として利用されていたほどです。美容だけで健康維持にも役立つごぼうを食べて、身体の中からキレイを目指したいですね。