

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
5/22 (日)	ゆかり粥 キャベツとツナの炒め物 茄子の味噌汁 ヨーグルト	☆お誕生日メニュー☆ 赤飯 鮭のチーズ焼き 茄子のそぼろ煮 フルーツ(桃)	ご飯 具沢山の玉子焼き 切り干し大根 冷奴	コーヒー ケーキ	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 74.2 g 塩分相当量 6.8 g
5/23 (月)	食パン ポテトサラダ フルーツ寒天(パイン) 牛乳	ご飯 豚肉の中華炒め さつまいもとりんごの甘煮 小松菜のわさび和え	ご飯 鱈のバターポン酢焼き 洋野菜の吉野煮 キャベツのたらこ和え	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 66.0 g 塩分相当量 5.8 g
5/24 (火)	わかめ雑炊 厚焼き玉子 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鮭の薬味ダレ 南瓜の煮物 春雨の和え物	ご飯 豚肉の生姜焼き 五目豆 白菜のゆかり和え	煎茶 ヤクルト ミニチョコケーキ	エネルギー 1766 kcal たんぱく質 69.5 g 塩分相当量 6.8 g
5/25 (水)	クリームパン ツナサラダ バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 玉子とじ 枝豆のおろし和え	ご飯 鯖の煮つけ ふきの炒り煮 玉子豆腐	煎茶 ぶどうゼリー	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 75.6 g 塩分相当量 5.6 g
5/26 (木)	菜飯がゆ マカロニソテー 麩の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ホキの照り焼き じゃが芋の白煮 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 筑前煮 炒り豆腐 フルーツ(梨)	☆選べるおやつ☆ ・マスカット ロールケーキ ・抹茶ドーナツ ・パウンドケーキ	エネルギー 1716 kcal たんぱく質 66.7 g 塩分相当量 6.7 g
5/27 (金)	食パン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	☆炊き込みご飯の日☆ 筍ご飯 海老しんじょうの煮物 青菜の炒め物 ところてん	ご飯 カレーの塩焼き れんこんの炒め物 大根サラダ	煎茶 蒸しケーキ	エネルギー 1695 kcal たんぱく質 57.9 g 塩分相当量 7.7 g
5/28 (土)	ジャムパン 青菜のソテー フルーツ寒天(カクテルフルーツ) 牛乳	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き もやしの和え物 コンソメスープ	ご飯 鶏団子のクリーム煮 なべしぎ 金時豆	煎茶 フルーチェ	エネルギー 1774 kcal たんぱく質 53.6 g 塩分相当量 5.0 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ちます。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。