

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
5/29 (日)	ゆかり雑炊 鶏と大根の煮物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 餃子の野菜あんかけ 刻み昆布の煮物 オクラの和え物	ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう キャベツの土佐和え	煎茶 ヤクルト ミニオレンジケーキ	エネルギー 1799 kcal たんぱく質 64.3 g 塩分相当量 7.8 g
5/30 (月)	食パン オムレツ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	麦ご飯 赤魚の煮つけ 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し	ご飯 鶏のつくね焼き じゃが芋の煮物 いんげんの磯和え	煎茶 シュークリーム	エネルギー 1789 kcal たんぱく質 69.9 g 塩分相当量 6.9 g
5/31 (火)	玉子雑炊 マカロニソテー 茄子の味噌汁 ヨーグルト	☆人気投票メニュー☆ 麻婆豆腐丼 里芋の含め煮 おろし和え	ご飯 白身魚のムニエル もやしのカレー炒め フルーツ(パイナップル)	煎茶 ワッフル	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 61.4 g 塩分相当量 6.2 g
6/1 (水)	ジャムパン ポテトサラダ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 高野豆腐の煮物 トマトサラダ	ご飯 鯖の照り焼き 車麩の煮物 菜の花の辛子和え	煎茶 ミニエクレア	エネルギー 1774 kcal たんぱく質 63.6 g 塩分相当量 6.5 g
6/2 (木)	菜飯がゆ ブロッコリーと ツナの炒め物 しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鱈とがんもの煮つけ さつま揚げと 根菜の炒り煮 大根の和え物	ご飯 肉団子の ケチャップ煮 煮奴 小松菜の胡麻和え	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 63.5 g 塩分相当量 7.8 g
6/3 (金)	食パン 青菜とハムのソテー バナナ 牛乳	ご飯 若鶏のクリーム煮 冬瓜のくず煮 カリフラワーの ピーナッツ和え	ご飯 鯖の幽庵焼き さつま芋と 切り昆布の煮物 玉子豆腐	煎茶 よもぎ饅頭	エネルギー 1686 kcal たんぱく質 67.3 g 塩分相当量 7.0 g
6/4 (土)	抹茶小豆パン ミートボールの ケチャップ煮 フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 ホキのレモン風味 コンソメスープ もやしの青しそ和え	ご飯 チンジャオロース ブロッコリーの カニあんかけ 煮豆	煎茶 マスカットゼリー	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 67.7 g 塩分相当量 6.1 g

【プチ情報】

麻婆豆腐が生まれたのはおよそ100年前、チャオチャオという女性が豆腐と羊肉を使用して作ったことが始まりだそうです。麻婆豆腐を日本で広めたのは”中華の鉄人”として知られる陳健一の父、陳建民氏と言われています。その際に、もともとはとても辛い料理ですが、日本人に合わせて調整されたようです。