

# 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
6/5 (日)	梅粥 はんぺんの煮物 わかめの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏の山椒焼き じゃが芋の煮物 フルーツ(パイナップル)	ご飯 鱈の香り焼き 炒り豆腐 ごぼうサラダ	煎茶 今川焼	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 62.2 g 塩分相当量 6.4 g
6/6 (月)	食パン ピーマンソテー フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	☆カレーランチ☆ カツカレー 豆腐の味噌汁 オクラのお浸し	ご飯 豚肉の炒め物 茄子の揚げ出汁 ナムル	煎茶 ヤクルト 一口ミルクケーキ	エネルギー 1773 kcal たんぱく質 56.8 g 塩分相当量 7.1 g
6/7 (火)	鮭雑炊 ツナ入りスクランブル 茄子の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 冷しゃぶごまだれ キャベツの炒り煮 とろろ	ご飯 鯖の塩焼き れんごんの炒め物 フルーツ(梨)	煎茶 フルーチェ(パイナップル)	エネルギー 1801 kcal たんぱく質 64.8 g 塩分相当量 5.9 g
6/8 (水)	レモンフラワー ブロッコリーのソテー バナナ 牛乳	ご飯 カレイのみぞれ煮 里芋の練り味噌がけ ひじきの和え物	ご飯 チキンマスタード焼 じゃが芋の含め煮 キャベツの和え物	煎茶 カスタードおやき	エネルギー 1740 kcal たんぱく質 71.7 g 塩分相当量 5.6 g
6/9 (木)	菜飯がゆ チーズ入り炒り卵 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐ハンバーグ 刻み昆布の煮物 おろし和え	ご飯 豚の治部煮 いんげんのソテー 白菜の柚子和え	煎茶 抹茶ロールケーキ	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 57.4 g 塩分相当量 7.8 g
6/10 (金)	食パン パンプキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 白身魚の 磯部揚げ 切り干し大根 春雨の和え物	ご飯 ぎせい豆腐 車麩の煮物 フルーツ(桃)	煎茶 紅茶 ロールケーキ	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 65.5 g 塩分相当量 6.4 g
6/11 (土)	苺のパン マカロニサラダ フルーツ寒天 (カクテルフルーツ) 牛乳	ご飯 かに玉あんかけ 金平ごぼう もずく酢	ご飯 鯖の西京焼き 里芋とさつま揚げの 煮物 冷奴	煎茶 バナナ蒸しケーキ	エネルギー 1748 kcal たんぱく質 61.7 g 塩分相当量 6.6 g

## 【プチ情報】

実は、日本にカレー文化を伝えたのはイギリスだそうです。18世紀、インドを植民地としていたイギリスにカレーが伝わり、そこで様々なスパイスを調合したカレー粉が誕生しました。

イギリスではそのカレー粉に小麦粉を入れてとろみを付けたカレーが作られるようになったそうです。