

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
6/12 (日)	菜飯がゆ 野菜の炒め物 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鮭の照り焼き ひじきの炒り煮 揚げ茄子の ポン酢和え	ご飯 焼餃子 厚揚げの煮物 キャベツの たらこ和え	煎茶 黒糖饅頭	エネルギー 1692 kcal たんぱく質 57.9 g 塩分相当量 7.7 g
6/13 (月)	食パン ツナサラダ フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	ご飯 鶏肉の香味焼き 根菜の煮物 小松菜の和え物	ご飯 鯖の梅肉焼き こんにゃくと 椎茸の炒め物 冷奴	煎茶 カットロール	エネルギー 1726 kcal たんぱく質 76.0 g 塩分相当量 5.8 g
6/14 (火)	わかめ雑炊 青梗菜の炒め物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	☆粉ものランチ☆ ご飯 お好み焼き 南瓜の煮物 オクラのおろし和え	ご飯 豚肉のオイスター炒め 刻み昆布と えのきの煮物 もやしの和え物	☆おやつバイキング☆ 和菓子 洋菓子 ゼリー	エネルギー 1739 kcal たんぱく質 54.3 g 塩分相当量 7.9 g
6/15 (水)	メロンパン マカロニソテー バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツの炒り煮 カリフラワーの 甘酢和え	ご飯 鱈のバター焼き 五目豆 茄子の生姜醤油	煎茶 プチシュー	エネルギー 1880 kcal たんぱく質 77.3 g 塩分相当量 6.0 g
6/16 (木)	ゆかり粥 和風炒り卵 茄子の味噌汁 ヨーグルト	☆麦とろご飯の日☆ 麦ご飯 とろろ 肉豆腐 ふきの炒り煮	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 若竹煮 キャベツの土佐和え	煎茶 オレンジゼリー	エネルギー 1726 kcal たんぱく質 75.9 g 塩分相当量 7.1 g
6/17 (金)	食パン かにかまサラダ バナナ 牛乳	☆季節のさっぱり献立☆ ご飯 白身魚のムニエル レモンソース ピーマンソテー カクテルフルーツ	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 里芋の磯風煮 いんげんの 胡麻和え	煎茶 チーズバウム	エネルギー 1720 kcal たんぱく質 64.2 g 塩分相当量 6.1 g
6/18 (土)	季節のジャムパン 海老入り炒り卵 フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	☆炊き込みご飯の日☆ ひじきご飯 肉じゃが 豆腐の味噌汁 ブロッコリーの 辛し和え	ご飯 鯖の味噌煮 大根のそぼろ煮 菊菜のお浸し	煎茶 ヤクルト 一口イチゴケーキ	エネルギー 1788 kcal たんぱく質 69.6 g 塩分相当量 7.0 g

【プチ情報】

とろろに含まれる食物繊維は「水溶性食物繊維」で、血中のコレステロール値を下げ、食後の血糖値の上昇を抑え、腸内の善玉菌を活性化して腸内バランスを整える効果があります。