



週間献立表



【2F・3F・4F (5) ・厨房】

※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
6/19 (日)	しらす雑炊 もやしの炒め物 小松菜の味噌汁 ヨーグルト	☆お誕生日メニュー☆ 赤飯 カレイの煮つけ 大根の田楽 ほうれん草の おかか和え	ご飯 スパニッシュオムレツ いんげんのソテー フルーツ(梨)	コーヒー ケーキ	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 62.5 g 塩分相当量 7.2 g
6/20 (月)	食パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (カクテルフルーツ) 牛乳	麦ご飯 鶏肉とごぼうの しぐれ煮 五目豆 もずく酢和え	ご飯 鱈の菜種焼き 南瓜の煮物 青梗菜の胡麻和え	煎茶 乳菓まんじゅう	エネルギー 1763 kcal たんぱく質 64.1 g 塩分相当量 6.4 g
6/21 (火)	梅粥 さつま揚げの煮物 しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鱈の幽庵焼き さつま芋と りんごの甘煮 茄子の揚げ浸し	ご飯 照り焼きハンバーグ 冬瓜の薄くず煮 白菜の錦糸和え	煎茶 メロンバウム	エネルギー 1669 kcal たんぱく質 53.0 g 塩分相当量 7.0 g
6/22 (水)	黒糖あんぱん キャベツと ウィンナーのソテー バナナ 牛乳	ご飯 揚げ出し豆腐の 野菜添え 里芋の煮物 フルーツ(みかん)	ご飯 海鮮八宝菜 春雨炒め ナムル	煎茶 ヤクルト 紫芋ブッセ	エネルギー 1764 kcal たんぱく質 55.8 g 塩分相当量 4.3 g
6/23 (木)	わかめ雑炊 ブロッコリーのソテー 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 カレイの バター醤油焼き 茄子の生姜炒め オクラのお浸し	ご飯 ポークチャップ 金平ごぼう いんげんの ピーナッツ和え	煎茶 フルーチェ (ピーチ)	エネルギー 1702 kcal たんぱく質 70.5 g 塩分相当量 6.9 g
6/24 (金)	食パン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 蓮根の炒め物 小松菜の辛子和え	ご飯 鱈の西京焼き 高野豆腐の 炊き合わせ めかぶの和え物	☆選べるおやつ☆ チーズシュークリーム 抹茶カステラ チョコケーキ 煎茶	エネルギー 1745 kcal たんぱく質 67.7 g 塩分相当量 7.1 g
6/25 (土)	りんごパン マカロニサラダ フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	ご飯 鯖の塩麹焼き ピーマンの 胡麻ドレ和え 豆腐の味噌汁	ご飯 かに玉あんかけ じゃが芋の煮物 大根の和え物	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 1750 kcal たんぱく質 59.9 g 塩分相当量 6.7 g

【フチ情報】

お赤飯やアンコでお馴染みのアズキは、弥生時代に中国から解毒の薬として伝わったとされています。現在、お赤飯は祝い事に供されますが、江戸時代では凶事の際に炊かれたとか。アズキの真っ赤な色は魔除け、厄除けの力を秘めていると信じられていたのです。