

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
7/10 (日)	梅粥 ほうれん草のソテー 花麩の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鰯の西京焼き 金平ごぼう キャベツの和え物	ご飯 鶏肉のごまだれ けんちん汁 昆布豆	煎茶 苺のババロア	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 67.4 g 塩分相当量 5.4 g
7/11 (月)	食パン ブロッコリーと ツナの炒め物 フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	ご飯 親子煮 青梗菜の炒め物 おろし和え	ご飯 鱈の甘酢あんかけ 豆たっぷりサラダ ナムル	紅茶 マロンケーキ	エネルギー 1698 kcal たんぱく質 70.4 g 塩分相当量 7.1 g
7/12 (火)	えび中華粥 じゃが芋のそぼろ炒め キャベツの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 冷しゃぶの 柚子味噌だれ 大豆の煮物 フルーツ(りんご)	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草の玉子とじ オクラの煮浸し	煎茶 饅頭	エネルギー 1748 kcal たんぱく質 67.3 g 塩分相当量 6.5 g
7/13 (水)	ミルクパン チーズ入り炒り卵 バナナ 牛乳	ご飯 鰯の生姜煮 ブロッコリーと ベーコンのソテー なめ茸豆腐	ご飯 鶏肉の治部煮 キャベツの 明太子炒め いんげんの生姜和え	煎茶 プリン	エネルギー 1710 kcal たんぱく質 70.1 g 塩分相当量 5.1 g
7/14 (木)	ゆかり粥 小松菜と 玉子の炒め物 もやしの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 八宝菜 シュウマイ カリフラワーの 甘酢漬け	ご飯 ホキの照焼き 絹上げの煮物 パンプキンサラダ	ココア 蒸しバナナケーキ	エネルギー 1707 kcal たんぱく質 67.2 g 塩分相当量 6.3 g
7/15 (金)	食パン マカロニサラダ フルーツ(洋梨) 牛乳	ご飯 赤魚の山椒焼き 大根の味噌煮 ほうれん草の 梅肉和え	ご飯 玉子の千草焼き 豚肉ともやしの 甘辛炒め フルーツ(黄桃)	☆おやつバイキング☆ 洋菓子 和菓子 ゼリー	エネルギー 1755 kcal たんぱく質 64.4 g 塩分相当量 6.2 g
7/16 (土)	季節のジャムパン ポテトサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 豆腐の味噌汁 もやしの ドレッシング和え	ご飯 鯖の漬け焼き 昆布と竹輪の煮物 茄子のしらす和え	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 1701 kcal たんぱく質 63.5 g 塩分相当量 5.5 g

【プチ情報】

豚肉はビタミンB群を豊富に含み、中でもビタミンB1は他の肉類と比べて5~10倍も多く含まれています。ビタミンB1はご飯やパンなどの糖質をエネルギーへ変換するために必要な栄養素です。そのため、丼や麺類と組み合わせると脂肪の蓄積を予防する効果があります。