

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
7/24 (日)	鶏雑炊 ウインナーソテー しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 えびと卵の ケチャップあん ほうれん草のソテー もやしの和え物	ご飯 あじのごま風味焼き 里芋とずんだの煮物 フルーツ(みかん缶)	紅茶 バナナ蒸しケーキ	エネルギー 1661 kcal たんぱく質 66.8 g 塩分相当量 5.6 g
7/25 (月)	食パン オムレツ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 豚肉のおろし あんかけ 茄子の味噌炒め フルーツ(パイン缶)	ご飯 ホキの香味焼き 冬瓜のくず煮 ナムル	煎茶 柚子まんじゅう	エネルギー 1710 kcal たんぱく質 65.7 g 塩分相当量 5.9 g
7/26 (火)	菜飯がゆ 肉団子の和風煮 あげの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 鯖の煮つけ れんこんの甘酢炒め 胡瓜のみょうが和え	ご飯 鶏の梅肉焼き さつま芋と りんごの甘煮 小松菜の錦糸和え	☆ナナカフェ☆ 煎茶 小豆アイスクリーム	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 69.1 g 塩分相当量 6.6 g
7/27 (水)	クリームパン 大豆のトマト煮 バナナ 牛乳	☆人気投票メニュー☆ ロコモコ丼 コンソメスープ コールスローサラダ	ご飯 メヌケの蒸し物 里芋の練り味噌 わかめの酢の物	紅茶 パウンドケーキ	エネルギー 1730 kcal たんぱく質 65.5 g 塩分相当量 6.9 g
7/28 (木)	梅雑炊 キャベツと竹輪の 炒め物 ごぼうの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚皿 さつま芋の レモン煮 花野菜の和え物	ご飯 鯖のバターポン酢 煮奴 白菜のゆかり和え	煎茶 いちごババロア	エネルギー 1706 kcal たんぱく質 68.1 g 塩分相当量 6.9 g
7/29 (金)	食パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 鱈のムニエル 厚揚げの炒め物 オクラのおかか和え	ご飯 チキンの マスタード焼き ズッキーニソテー フルーツ(洋梨缶)	煎茶 紫芋ブッセ	エネルギー 1673 kcal たんぱく質 66.6 g 塩分相当量 6.3 g
7/30 (土)	ジャムパン もやしの炒め物 フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 揚げ出汁豆腐 ブロッコリーソテー ごぼうのごま和え	ご飯 カレーの煮つけ 小松菜の煮浸し 大根の酢の物	☆選べるおやつ☆ 薄皮まんじゅう チーズバウム オレンジケーキ	エネルギー 1737 kcal たんぱく質 66.9 g 塩分相当量 6.6 g

【プチ情報】

ロコモコとは白飯の上にハンバーグとソースをかけた、ハワイの名物料理です。近年ではハンバーグ以外にも、目玉焼きや野菜をのせて見た目が華やかなものが主流となってきているようです。本来のソースはグレイビーソースだそうですが、今回は馴染みのあるデミグラスソースのものを提供します。