

# 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   |
|----------|--|---|--|---------------------------------|---|
| 7/31 (日) | ゆかり雑炊<br>ほうれん草のソテー<br>豆腐の味噌汁<br>ヨーグルト          | ご飯<br>肉じゃが<br>いんげんの<br>バター醤油風味<br>大根の和え物      | ご飯<br>あじの柚子味噌<br>きんぴらごぼう<br>キャベツと<br>たくあんのサラダ        | 煎茶<br>フルーツあんみつ                  | エネルギー<br>1647 kcal<br>たんぱく質<br>65.5 g<br>塩分相当量<br>6.6 g |
| 8/1 (月)  | 食パン<br>ポテトサラダ<br>フルーツ寒天<br>(みかん)<br>牛乳         | ご飯<br>豚肉とごぼうの<br>しぐれ煮<br>五目豆<br>もずく酢和え        | ご飯<br>鱈の菜種焼き<br>南瓜の煮物<br>青梗菜の和え物                     | 煎茶<br>ミルクまんじゅう                  | エネルギー<br>1754 kcal<br>たんぱく質<br>64.9 g<br>塩分相当量<br>6.4 g |
| 8/2 (火)  | 梅しらす雑炊<br>焼き豆腐の煮物<br>しめじの味噌汁<br>ヨーグルト          | ご飯<br>あじの幽庵焼き<br>里芋の煮物<br>茄子の揚げ浸し             | ご飯<br>照り焼き<br>ハンバーグ<br>冬瓜のかにあんかけ<br>白菜の錦糸和え          | 煎茶<br>メロンバウム                    | エネルギー<br>1673 kcal<br>たんぱく質<br>67.1 g<br>塩分相当量<br>6.9 g |
| 8/3 (水)  | 黒糖あんぱん<br>キャベツのソテー<br>バナナ<br>牛乳                | ☆喫茶店メニュー☆<br>オムライス<br>オニオンスープ<br>フルーツ(洋梨)     | ご飯<br>海鮮八宝菜<br>しゅうまい<br>春雨サラダ                        | ☆喫茶店メニュー☆<br>コーヒー<br>プリン・アラ・モード | エネルギー<br>1733 kcal<br>たんぱく質<br>52.9 g<br>塩分相当量<br>6.9 g |
| 8/4 (木)  | わかめ雑炊<br>ブロッコリーソテー<br>油揚げの味噌汁<br>ヨーグルト         | ご飯<br>カレーの<br>バター醤油焼き<br>パプリカの生姜炒め<br>オクラのお浸し | ご飯<br>ポークチャップ<br>さつまいもの<br>オレンジ煮<br>いんげんの<br>ピーナッツ和え | 煎茶<br>ココアワッフル                   | エネルギー<br>1681 kcal<br>たんぱく質<br>70.7 g<br>塩分相当量<br>6.4 g |
| 8/5 (金)  | 食パン<br>白菜のスープ煮<br>バナナ<br>牛乳                    | ご飯<br>鶏と野菜の<br>さっぱり煮<br>れんごんの炒め物<br>小松菜の辛し和え  | ご飯<br>鯖の西京焼き<br>高野豆腐の<br>炊き合わせ<br>めかぶの和え物            | 煎茶<br>シュークリーム                   | エネルギー<br>1728 kcal<br>たんぱく質<br>67.0 g<br>塩分相当量<br>6.4 g |
| 8/6 (土)  | りんりんりんご<br>マカロニサラダ<br>フルーツ寒天<br>(パイナップル)<br>牛乳 | ご飯<br>鯖の塩麹焼き<br>豆腐の味噌汁<br>ピーマンの<br>柚子ドレッシング   | ご飯<br>かに玉あんかけ<br>じゃがいもの<br>そばろ煮<br>大根の青じそ和え          | 煎茶<br>ぶどうゼリー                    | エネルギー<br>1710 kcal<br>たんぱく質<br>62.1 g<br>塩分相当量<br>6.5 g |

## 【プチ情報】

実はオムライスは日本発祥の洋食です。大阪の難波に本店を構える「北極星」で常連客がいつもオムレットとライスを別々に頼んでいる姿をみて、店主が2つを組み合わせで出したことがきっかけだそうです。

料理名を聞かれた店主が「オムレット+ライス=オムライス」と答えたのが誕生の瞬間と言われています。

B・O・H ケア・サービスセンター