

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