

# 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
8/7 (日)	玉子雑炊 野菜炒め 茄子の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 冷しゃぶ エンドウの炒め物 梅肉冷奴	ご飯 あじの柚子味噌 いんげんソテー 白菜のお浸し	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1630 kcal たんぱく質 70.9 g 塩分相当量 6.4 g
8/8 (月)	食パン ハムサラダ フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	ご飯 スパニッシュオムレツ ポテトサラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯 鱈の野菜あんかけ がんもの煮物 もやしの ポン酢和え	☆おやつバイキング☆ 洋菓子 和菓子 ゼリー	エネルギー 1772 kcal たんぱく質 65.1 g 塩分相当量 6.5 g
8/9 (火)	五目雑炊 厚焼き玉子 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 サーモンの タルタル焼き チキンと温野菜の サラダ しめじのマリネ	ご飯 麻婆茄子 ぜんまいの炒め煮 キャベツの ゆかり和え	紅茶 レモンケーキ	エネルギー 1728 kcal たんぱく質 63.4 g 塩分相当量 7.0 g
8/10 (水)	オレンジリング パンプキンサラダ バナナ 牛乳	☆カレーランチ☆ コロケカレー ほうれん草のソテー 玉子サラダ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大豆の煮物 もずく酢	煎茶 マスカットゼリー	エネルギー 1765 kcal たんぱく質 61.5 g 塩分相当量 6.4 g
8/11 (木)	鶏雑炊 小松菜のソテー もやしの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鯖の塩焼き 里芋の煮物 トマトサラダ	ご飯 牛肉の柳川煮 竹輪の磯辺焼き オクラのおかか和え	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 1751 kcal たんぱく質 68.3 g 塩分相当量 6.2 g
8/12 (金)	食パン ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	麦ご飯 鶏肉の照焼き じゃがいもの金平 胡瓜とわかめの 酢の物	ご飯 鯖のムニエル れんこんの カレー炒め 白菜のわさび醤油和え	煎茶 フルーチェ (オレンジ)	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 69.4 g 塩分相当量 6.4 g
8/13 (土)	チョコカスター マカロニサラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	☆精進料理☆ 精進揚げ がんもの煮物 胡麻豆腐	ご飯 豚肉の マヨポン炒め ひじきの煮物 小松菜の ピーナッツ和え	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 1737 kcal たんぱく質 56.1 g 塩分相当量 5.2 g

## 【プチ情報】

仏教における戒律に基づいて、「殺生（生き物を殺すこと）」を避け、「煩惱（人を苦しめ、煩わせる心）」を刺激しないために生まれたのが精進料理です。「精進」とは仏教用語で、「美食や肉食を避け、粗食や菜食によって精神修養をする」という意味を持っていますので、精進料理は修行の一つとも言えます。