

# ★ 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がございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
8/14 (日)	菜飯がゆ ハムとキャベツの 中華炒め 白菜の味噌汁 ヨーグルト	☆お誕生日メニュー☆ 赤飯 鰯の味噌漬け焼き 金平ごぼう フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉の炒め物 豆腐の えびあんかけ うぐいす豆	☆お誕生日メニュー☆ コーヒー ケーキ	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 69.6 g 塩分相当量 5.7 g
8/15 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (桃) 牛乳	麦ご飯 鯖の梅香焼き 茄子の揚げ出汁 オクラとろろ	ご飯 鶏肉の カレー風味焼き ピーマンソテー キャベツの和え物	煎茶 カットロール	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 63.9 g 塩分相当量 5.8 g
8/16 (火)	鮭雑炊 マカロニソテー 南瓜の味噌汁 ヨーグルト	☆炊き込みご飯の日☆ 炊き込みご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げのおろし煮 ほうれん草の和え物	ご飯 鰯のパン粉焼き 温野菜サラダ フルーツ(梨)	煎茶 コーヒー蒸しケーキ	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 71.1 g 塩分相当量 6.5 g
8/17 (水)	あんぱん かにかまサラダ バナナ 牛乳	ご飯 赤魚の生姜煮 じゃが芋の白煮 キャベツのサラダ	ご飯 チンジャオロース シュウマイ 青梗菜の和え物	ココア 紫芋ブッセ	エネルギー 1686 kcal たんぱく質 65.8 g 塩分相当量 6.4 g
8/18 (木)	ゆかり雑炊 ウインナーの炒め物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ささみの天ぷら 白菜のかに玉あん さつま芋サラダ	ご飯 鰯の明太マヨ焼き 茄子のそぼろ煮 フルーツ(パイン)	煎茶 水ようかん	エネルギー 1745 kcal たんぱく質 64.5 g 塩分相当量 6.3 g
8/19 (金)	食パン ポテトサラダ バナナ 牛乳	ご飯 カレイの煮つけ 出し巻き玉子 小松菜の昆布和え	ご飯 肉豆腐 れんこんの炒め煮 カリフラワーのサラダ	紅茶 ミルクケーキ	エネルギー 1681 kcal たんぱく質 66.7 g 塩分相当量 5.8 g
8/20 (土)	メロンパン 豆サラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 豚肉のきのこソース 豆腐の味噌汁 ひじきとツナのサラダ	ご飯 ホキの塩麴焼き さつま芋のそぼろ煮 いんげんの胡麻和え	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1707 kcal たんぱく質 73.0 g 塩分相当量 5.9 g

## 【プチ情報】

オクラやモロヘイヤによくあるヌルヌル、ネバネバした夏野菜は夏バテ防止に効きます。粘りの主成分である「ムチン」は、胃の粘膜を保護したりたんぱく質の消化吸収を助けるほか、疲労回復や肌の老化防止など、さまざまな作用があるといわれています。