



# 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
8/21 (日)	えび中華粥 ほうれん草のソテー 冬瓜の味噌汁 ヨーグルト	冷やしそうめん 南瓜の甘煮 エンドウの 梅ポン酢和え	ご飯 鶏肉のごまだれ じゃがいもの のり塩バター フルーツ(白桃)	紅茶 マロンケーキ	エネルギー 1639 kcal たんぱく質 69.5 g 塩分相当量 7.5 g
8/22 (月)	食パン ブロッコリーと ツナの炒め物 フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	ご飯 親子煮 青梗菜の炒め物 おろし和え	ご飯 鱈の甘酢あんかけ 里芋の煮物 ナムル	煎茶 ババロア	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 68.1 g 塩分相当量 6.6 g
8/23 (火)	梅粥 じゃが芋の そぼろ炒め キャベツの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 冷しゃぶの 柚子味噌だれ 大豆の煮物 フルーツ(りんご)	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草の卵とじ オクラの煮浸し	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1741 kcal たんぱく質 65.9 g 塩分相当量 5.7 g
8/24 (水)	北海道ミルク チーズ入り炒り卵 バナナ 牛乳	ご飯 鰯の生姜煮 ブロッコリーのソテー なめ茸豆腐	ご飯 鶏肉の治部煮 キャベツの 明太子炒め いんげんの ピーナッツ和え	煎茶 プリン	エネルギー 1662 kcal たんぱく質 74.4 g 塩分相当量 5.6 g
8/25 (木)	わかめ雑炊 小松菜と 卵の炒め物 大根の味噌汁 ヨーグルト	☆人気投票メニュー☆ 酢豚 かきたまスープ 棒棒鶏	ご飯 ホキの照焼き 絹上げの煮物 パンプキンサラダ	ココア バナナ蒸しケーキ	エネルギー 1710 kcal たんぱく質 69.3 g 塩分相当量 7.5 g
8/26 (金)	食パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	ご飯 赤魚の山椒焼き 大根の味噌煮 ほうれん草の梅肉和え	ご飯 玉子の千草焼き 豚肉の甘辛炒め フルーツ(黄桃)	煎茶 エクレア	エネルギー 1731 kcal たんぱく質 65.8 g 塩分相当量 6.1 g
8/27 (土)	季節のジャムパン ポテトサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 鶏と野菜のさっぱり煮 豆腐の味噌汁 もやしの和え物	ご飯 鯖の漬け焼き 昆布と竹輪の煮物 茄子のしらす和え	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 1691 kcal たんぱく質 66.7 g 塩分相当量 6.2 g

## 【プチ情報】

酢豚は2種類に分けられ、豚肉と白髪ネギだけで調理するシンプルなもの上海流。豚肉とパイナップルを含む具だくさんの野菜にケチャップで味付けをしたものは広東流と呼びます。多くの中華料理は広東流をベースに日本人に合うように作り替えられていき、現在ではパイナップル入りの酢豚はあまり見かけなくなりました。