

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
8/28 (日)	ゆかり粥 ピーマンソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト	赤飯 マスの幽庵焼き さつま揚げの煮物 カリフラワーのサラダ	ご飯 ビーフシチュー コールスローサラダ フルーツ(パイン)	煎茶 フルーツ寒天 (甘夏)	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 62.0 g 塩分相当量 6.5 g
8/29 (月)	食パン 南瓜サラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 豆腐のカニあんかけ コロケ もずく酢和え	ご飯 鶏肉の オイスター炒め いんげんと卵の そぼろ炒め もやしの和え物	煎茶 フルーツ(メロン)	エネルギー 1759 kcal たんぱく質 64.7 g 塩分相当量 6.2 g
8/30 (火)	五目雑炊 マカロニソテー ごぼうの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 八宝菜 しゅうまい ブロッコリーの ごま和え	ご飯 カレイの 味噌マヨ焼き さつま芋と 切り昆布の煮物 フルーツ(みかん)	紅茶 プチシュー	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 63.7 g 塩分相当量 6.6 g
8/31 (水)	あんぱん スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉のチーズ焼き 豆のスープ カリフラワーの 甘酢漬	ご飯 鰯の南蛮漬 車麩の煮物 小松菜の ピーナッツ和え	☆選べるおやつ☆ 柚子まんじゅう ババロア(チョコ) オレンジケーキ	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 72.3 g 塩分相当量 5.8 g
9/1 (木)	卵雑炊 ウインナーと キャベツの炒め物 わかめの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 鯖の照焼き 切り干し大根の煮物 梅とろろ	ご飯 豚肉と 冬瓜の煮物 南瓜の煮物 金時豆	煎茶 カットロール	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 67.0 g 塩分相当量 5.9 g
9/2 (金)	食パン ツナサラダ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉と 絹上げの甘辛煮 ピーマンじゃこ炒め ほうれん草のお浸し	ご飯 鯖の味噌煮 れんこんの炒り煮 玉子豆腐	煎茶 黒糖まんじゅう	エネルギー 1748 kcal たんぱく質 66.7 g 塩分相当量 6.1 g
9/3 (土)	抹茶パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 鯖のカレームニエル コンソメスープ めかぶの和え物	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 高野豆腐の 玉子とじ 青梗菜のお浸し	煎茶 ぶどうゼリー	エネルギー 1736 kcal たんぱく質 68.5 g 塩分相当量 6.0 g

【プチ情報】

アジは、他の青背の魚と同じく、DHAが多く含まれています。なぜ、この魚は「アジ」と呼ばれるのかうま味を形成するアミノ酸が多く含まれるため、うまみが強く、参ってしまうほどに美味しいことから「鰯」と書いて「アジ」と呼ぶようになったそうです。美味しい魚の代表格、というところでしょうか。