

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
9/4 (日)	鶏雑炊 ウインナーソテー しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 えびと卵の ケチャップあん ほうれん草のソテー もやしの和え物	ご飯 鰯のごま風味焼き 里芋とずんだの 煮物 フルーツ(みかん)	紅茶 バナナ蒸しケーキ	エネルギー 1662 kcal たんぱく質 66.9 g 塩分相当量 5.6 g
9/5 (月)	食パン オムレツ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 鶏肉の おろしあんかけ 茄子の味噌炒め フルーツ(パイナップル)	ご飯 ホキの香味焼き 冬瓜のくず煮 三色ナムル	煎茶 マスカットゼリー	エネルギー 1700 kcal たんぱく質 63.5 g 塩分相当量 5.9 g
9/6 (火)	菜飯がゆ 肉団子の和風煮 あげの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 鯖の煮つけ れんこんの甘酢炒め 胡瓜の和え物	ご飯 鶏の梅肉焼き さつま芋と りんごの甘煮 小松菜の錦糸和え	煎茶 ミニエクレア	エネルギー 1691 kcal たんぱく質 71.4 g 塩分相当量 6.8 g
9/7 (水)	クリームパン 大豆のトマト煮 バナナ 牛乳	☆炊き込みご飯の日☆ きのこご飯 豆腐ハンバーグ ポテトの コンソメ煮 花野菜の和え物	ご飯 メヌケの蒸し物 里芋の 練り味噌がけ わかめの酢の物	煎茶 柚子まんじゅう	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 71.7 g 塩分相当量 7.3 g
9/8 (木)	梅雑炊 ちくわと キャベツの炒め物 大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚血 かき玉スープ 春雨サラダ	ご飯 鯖のバターポン酢和え 煮奴 白菜のゆかり和え	煎茶 ババロア(抹茶)	エネルギー 1676 kcal たんぱく質 68.5 g 塩分相当量 7.4 g
9/9 (金)	食パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 鱈のムニエル 厚揚げと野菜の煮物 オクラのおかか和え	ご飯 チキンの マスタード焼き ズッキーニのソテー フルーツ(梨)	紅茶 パウンドケーキ	エネルギー 1697 kcal たんぱく質 66.4 g 塩分相当量 6.4 g
9/10 (土)	ジャムパン もやしの炒め物 フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 揚げだし豆腐 ブロッコリーソテー ごぼうの胡麻和え	ご飯 カレーの煮つけ 小松菜の煮浸し 大根とわかめの 酢の物	☆季節のおやつ☆ 煎茶 お月見まんじゅう	エネルギー 1713 kcal たんぱく質 66.5 g 塩分相当量 5.8 g

【プチ情報】

かぼちゃの収穫時期は、8月中旬から10月下旬です。かぼちゃは収穫してからしばらく熟成させたものの方が美味しくなるので、ヘタのまわりがくぼんでいたり、ひびが入っているものは完熟している良いかぼちゃです。丸ごとであれば、風通しの良い涼しいところで長期保存できます。上手にかぼちゃを選びましょう。

B・O・H ケア・サービスセンター