

# 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
9/11 (日)	ゆかり雑炊 ほうれん草ソテー 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 肉じゃが いんげんの バター醤油 大根の和え物	ご飯 鰯の柚子味噌がけ 金平ごぼう キャベツと たくあんのサラダ	煎茶 フルーツあんみつ	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 65.5 g 塩分相当量 6.6 g
9/12 (月)	食パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	☆喫茶メニュー☆ オムライス コンソメスープ フルーツ(洋梨)	ご飯 鱈の菜種焼き 南瓜の煮物 チンゲン菜の ごま和え	煎茶 ミルクまんじゅう	エネルギー 1727 kcal たんぱく質 57.5 g 塩分相当量 7.5 g
9/13 (火)	梅しらす粥 焼き豆腐の煮物 しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鰯の幽庵焼き 里芋の煮物 茄子の揚げ浸し	ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のかにあん 白菜の錦糸和え	☆おやつバイキング☆ 洋菓子 和菓子 ゼリー	エネルギー 1715 kcal たんぱく質 70.9 g 塩分相当量 6.1 g
9/14 (水)	黒糖あんぱん キャベツソテー バナナ 牛乳	麦ご飯 鶏とごぼうの しぐれ煮 五目豆 もずく酢	ご飯 海鮮八宝菜 しゅうまい 春雨サラダ	紅茶 プリン	エネルギー 1706 kcal たんぱく質 64.1 g 塩分相当量 6.0 g
9/15 (木)	わかめ雑炊 ブロッコリーソテー キャベツの炒め物 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ポークチャップ さつま芋の オレンジ煮 いんげんの ピーナッツ和え	ご飯 カレーの バター醤油焼き パプリカの生姜炒め オクラのお浸し	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 1684 kcal たんぱく質 70.7 g 塩分相当量 6.4 g
9/16 (金)	食パン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	ご飯 鯖の西京焼き 高野豆腐の 炊き合わせ 小松菜の辛し和え	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 れんこんの炒め煮 めかぶの和え物	煎茶 プチシュー	エネルギー 1730 kcal たんぱく質 66.3 g 塩分相当量 6.3 g
9/17 (土)	りんりんりんご マカロニサラダ フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	ご飯 鯖の塩麹焼き 豆腐の味噌汁 ピーマンの 柚子ドレ和え	ご飯 かに玉あんかけ じゃがいもの そぼろ煮 大根の青じそ和え	☆誕生日おやつ☆ コーヒー ケーキ	エネルギー 1756 kcal たんぱく質 63.0 g 塩分相当量 6.4 g

**【フチ情報】**

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。