

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
10/9 (日)	ゆかり粥 ピーマンのソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 マスの幽庵焼き さつま揚げの煮物 カリフラワーの 和風サラダ	ご飯 牛肉の柳川煮 コールスローサラダ フルーツ(パイン)	煎茶 パウンドケーキ	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 65.5 g 塩分相当量 45.6 g
10/10 (月)	食パン 南瓜サラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 豆腐のかにあんかけ コロッケ 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 フルーチェ(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
10/11 (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 塩昆布の煮物 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
10/12 (水)	あんぱん スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズ焼き トマトスープ カリフラワーの 甘酢漬け	ご飯 あじの南蛮漬け 車麩の煮物 小松菜の ピーナッツ和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 72.8 g 塩分相当量 5.8 g
10/13 (木)	卵雑炊 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 切干大根の煮物 梅とろろ	ご飯 豚肉と冬瓜の煮物 南瓜の甘煮 金時豆	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 1706 kcal たんぱく質 67.2 g 塩分相当量 6.0 g
10/14 (金)	食パン ツナサラダ バナナ 牛乳	☆カレーの日☆ チキンカレー ピーマンのじゃこ炒め 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 1771 kcal たんぱく質 68.2 g 塩分相当量 6.3 g
10/15 (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 高野豆腐の卵とじ 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】

蓮根は「根」という漢字が使われることから、根の部分を食べていると思われそうですが、実は地下茎と呼ばれる茎の部分を食べています。ビタミンCやミネラル、食物繊維の他、野菜には珍しいビタミンB群も含まれています。