

# 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
10/16 (日)	鶏雑炊 ウインナーソテー しめじの味噌汁 ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ 赤飯 鱈のごま風味焼き 里芋とずんだの煮物 フルーツ(みかん)	ご飯 えびと卵の ケチャップあん ほうれん草ソテー もやしの和え物	コーヒー ケーキ	エネルギー 1713 kcal たんぱく質 68.1 g 塩分相当量 5.8 g
10/17 (月)	食パン オムレツ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 豚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 1707 kcal たんぱく質 63.3 g 塩分相当量 5.9 g
10/18 (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 キャベツの クルミ和え	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	紅茶 ミニエクレア	エネルギー 1694 kcal たんぱく質 71.1 g 塩分相当量 6.7 g
10/19 (水)	クリームパン 大豆のトマト煮 バナナ 牛乳	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 甘酢漬け	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	☆おやつバイキング☆ 洋菓子 和菓子 ゼリー	エネルギー 1725 kcal たんぱく質 70.4 g 塩分相当量 6.5 g
10/20 (木)	梅雑炊 キャベツの炒め物 大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚皿 かきたまスープ 春雨サラダ	ご飯 鯖のバターポン酢 煮奴 白菜のゆかり和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 68.8 g 塩分相当量 7.7 g
10/21 (金)	食パン パンプキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 鱈のムニエル 厚揚げの炒め物 オクラのおかか和え	ご飯 チキンマスタード ズッキーニと ポテトのソテー フルーツ(洋梨)	紅茶 パウンドケーキ	エネルギー 1698 kcal たんぱく質 66.4 g 塩分相当量 6.1 g
10/22 (土)	抹茶パン もやしの炒め物 フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 揚げだし豆腐の そぼろあんかけ ブロッコリーソテー ごぼうのごま和え	ご飯 カレーの煮付け 小松菜の煮浸し エンドウと蒸し鶏の 酢味噌和え	煎茶 柚子まんじゅう	エネルギー 1716 kcal たんぱく質 67.5 g 塩分相当量 5.2 g

## 【プチ情報】

茄子の旬は初夏から秋。選び方のポイントとしては黒紫色が美しく、はりとつやのあるものが良質です。へたの大きさに比べて、実が小さいようなら未熟な証拠。へたが黒く、切り口がみずみずしいもので、トゲが硬くて痛いようなら新鮮。乾燥しやすい野菜なので、ラップに包んで、冷蔵庫で保存しましょう。

B・O・H ケア・サービスセンター