

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がございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
10/23 (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	☆ 屋台メニュー ☆ 醤油ラーメン じゃが芋の 味噌バター炒め フルーツ(パイナップル)	ご飯 鰯の柚子味噌 金平ごぼう キャベツと 沢庵のサラダ	煎茶 フルーツあんみつ	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 60.6 g 塩分相当量 8.3 g
10/24 (月)	食パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 ポークチャップ さつまいもの オレンジ煮 いんげんの ピーナッツ和え	ご飯 鱈の菜種焼き 冬瓜のかにあん 青梗菜の胡麻和え	煎茶 ミルクまんじゅう	エネルギー 1810 kcal たんぱく質 70.8 g 塩分相当量 6.0 g
10/25 (火)	梅しらす雑炊 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 豚の生姜焼き 南瓜の煮物 白菜の錦糸和え	煎茶 マンゴーゼリー	エネルギー 1700 kcal たんぱく質 69.8 g 塩分相当量 6.1 g
10/26 (水)	黒糖あんぱん ウインナーソテー バナナ 牛乳	ご飯 カレーのバター醤油 パプリカの 生姜炒め オクラのお浸し	ご飯 牛皿 しゅうまい もずく酢和え	紅茶 プリン	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 62.1 g 塩分相当量 7.2 g
10/27 (木)	わかめ雑炊 ブロッコリーソテー 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	☆ 喫茶メニュー ☆ オムライス かぼちゃコロケ フルーツ(洋梨)	ご飯 鶏肉とごぼうの しぐれ煮 五目豆 春雨サラダ	☆ ナナカフェ ☆ 煎茶 ひんやりたい焼き	エネルギー 1687 kcal たんぱく質 59.2 g 塩分相当量 7.0 g
10/28 (金)	食パン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	麦ご飯 鰯の西京焼き 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 れんこんの炒め物 めかぶの和え物	煎茶 水ようかん	エネルギー 1732 kcal たんぱく質 66.1 g 塩分相当量 6.2 g
10/29 (土)	りんりんりんご マカロニサラダ フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	☆ 人気投票メニュー ☆ ご飯 シチュー ほうれん草ソテー フルーツ(りんご)	ご飯 親子煮 じゃが芋のそぼろ煮 大根の青じそ和え	煎茶 プチシュー	エネルギー 1737 kcal たんぱく質 65.0 g 塩分相当量 7.9 g

【プチ情報】

実はオムライスは日本発祥の洋食です。大阪の難波に本店を構える「北極星」で常連客がいつもオムレツとライスを別々に頼んでいる姿をみて、店主が2つを組み合わせで出したことがきっかけだそうです。

料理名を聞かれた店主が「オムレツ+ライス=オムライス」と答えたのが誕生の瞬間と言われています。

B・O・H ケア・サービスセンター