

# 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
11/6 (日)	菜飯がゆ キャベツの中華炒め 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 スパニッシュオムレツ 鶏肉と 大根の煮物 トマトサラダ	ご飯 豚肉と 秋野菜の炒め物 豆腐のえびあんかけ うぐいす豆	煎茶 ミニエクレア	エネルギー 1671 kcal たんぱく質 65.5 g 塩分相当量 5.7 g
11/7 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (桃) 牛乳	麦ご飯 鱈の梅香焼き 茄子の揚げだし オクラとろろ	ご飯 鶏肉の カレー風味焼き ピーマンソテー キャベツの和え物	紅茶 カットロール	エネルギー 1687 kcal たんぱく質 63.8 g 塩分相当量 5.9 g
11/8 (火)	鮭雑炊 マカロニソテー 南瓜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚皿 厚揚げのおろし煮 ほうれん草の和え物	ご飯 鱈のパン粉焼き 温野菜サラダ フルーツ(梨)	ココア パウンドケーキ	エネルギー 1672 kcal たんぱく質 69.0 g 塩分相当量 6.3 g
11/9 (水)	あんぱん かにかまサラダ バナナ 牛乳	ご飯 赤魚の生姜煮 じゃがいもの白煮 キャベツのサラダ	ご飯 肉団子の 甘酢あんかけ 白菜の煮浸し 青梗菜の磯香和え	煎茶 フルーツ寒天	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 63.7 g 塩分相当量 7.9 g
11/10 (木)	ゆかり雑炊 ほうれん草のソテー 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ささみの天ぷら 出汁巻き玉子 小松菜の昆布和え	ご飯 鱈の明太マヨネーズ 茄子のそぼろ煮 フルーツ(パイン)	☆おやつ盛り合わせ☆ ミニケーキ ミニ和菓子 煎茶	エネルギー 1639 kcal たんぱく質 65.7 g 塩分相当量 6.8 g
11/11 (金)	食パン ポテトサラダ バナナ 牛乳	ご飯 カレイの煮付け 白菜のかに玉あん さつま芋サラダ	ご飯 肉豆腐 れんこんの炒め物 カリフラワーサラダ	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 1807 kcal たんぱく質 66.6 g 塩分相当量 5.9 g
11/12 (土)	メロンパン 豆サラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	☆カレーランチ☆ メンチカツカレー 卵のスープ ひじきサラダ	ご飯 鱈の味噌漬け焼き 里芋のそぼろ煮 いんげんの胡麻和え	煎茶 薄皮まんじゅう	エネルギー 1767 kcal たんぱく質 66.8 g 塩分相当量 5.4 g

## 【プチ情報】

実は、日本にカレー文化を伝えたのはイギリスだそうです。18世紀、インドを植民地としていたイギリスにカレーが伝わり、そこで様々なスパイスを調合したカレー粉が誕生しました。イギリスではそのカレー粉に小麦粉を入れてとろみを付けたカレーが作られるようになったそうです。