



# 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
11/13 (日)	えび中華粥 ほうれん草のソテー えのきの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鯖の西京焼き 金平ごぼう キャベツの和え物	ご飯 鶏肉のごまだれがけ じゃが芋の のり塩バター フルーツ(白桃)	紅茶 フルーチェ	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 67.5 g 塩分相当量 6.4 g
11/14 (月)	食パン ブロッコリーソテー フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	ご飯 親子煮 青梗菜の炒め物 おろし和え	ご飯 鱈の酒蒸し ～黒酢あんかけ～ 絹上げの煮物 蓮根のごま味噌和え	紅茶 ババロア	エネルギー 1700 kcal たんぱく質 72.3 g 塩分相当量 6.7 g
11/15 (火)	梅粥 じゃが芋の炒め物 キャベツの味噌汁 ヨーグルト	☆炊き込みご飯の日☆ 炊き込みご飯 温じゃぶ ～柚子味噌だれ～ 大豆の煮物 フルーツ(りんご)	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草の卵とじ オクラの煮浸し	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1774 kcal たんぱく質 69.1 g 塩分相当量 6.9 g
11/16 (水)	ミルクパン チーズ入り炒り卵 バナナ 牛乳	ご飯 鱈の生姜煮 ブロッコリーサラダ 玉子スープ	ご飯 鶏肉の治部煮 キャベツの 明太子炒め いんげんの ピーナッツ和え	☆ナナカフェ☆ 紅茶 イチゴのムースケーキ	エネルギー 1666 kcal たんぱく質 75.1 g 塩分相当量 5.8 g
11/17 (木)	わかめ雑炊 小松菜の炒め物 大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 酢豚 煮奴 棒棒鶏サラダ	ご飯 ホキの照焼き 車麩の煮物 南瓜サラダ	煎茶 蒸しパン	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 70.5 g 塩分相当量 7.4 g
11/18 (金)	食パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	麦ご飯 赤魚の山椒焼き 大根の味噌煮 ほうれん草の梅香和え	ご飯 卵の干草焼き 豚肉の甘辛炒め フルーツ(みかん)	煎茶 エクレア	エネルギー 1709 kcal たんぱく質 66.8 g 塩分相当量 6.1 g
11/19 (土)	ジャムパン ポテトサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 じゃが芋の 味噌バター炒め もやしの和え物	ご飯 鯖の漬け焼き 昆布と竹輪の煮物 茄子のしらす和え	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 1750 kcal たんぱく質 65.4 g 塩分相当量 5.5 g

## 【プチ情報】

酢豚は2種類に分けられ、豚肉と白髪ネギだけで調理するシンプルなもの上海流。豚肉とパイナップルを含む具だくさんの野菜にケチャップで味付けをしたものは広東流と呼びます。多くの中華料理は広東流をベースに日本人に合うように作り替えられていき、現在ではパイナップル入りの酢豚はあまり見かけなくなりました。