

# 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
11/20 (日)	ゆかり粥 ピーマンのソテー 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ 赤飯 海老カツ さつま揚げの煮物 カリフラワーサラダ	ご飯 ビーフシチュー コールスローサラダ フルーツ(パイン)	コーヒー ケーキ	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 67.5 g 塩分相当量 6.4 g
11/21 (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 いんげんの そぼろ炒め もやしの和え物	煎茶 バナナ蒸しケーキ	エネルギー 1700 kcal たんぱく質 72.3 g 塩分相当量 6.7 g
11/22 (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 切り干し大根の煮物 ブロッコリーの 中華和え	ご飯 かれのいの 味噌マヨ焼き さつま芋と 切り昆布の煮物 フルーツ(みかん)	紅茶 プチシュー	エネルギー 1774 kcal たんぱく質 69.1 g 塩分相当量 6.9 g
11/23 (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 赤魚のごぼう煮 車麩の煮物 ほうれん草の バターピーナッツ和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1666 kcal たんぱく質 75.1 g 塩分相当量 5.8 g
11/24 (木)	玉子雑炊 キャベツの炒め物 わかめの味噌汁 ヨーグルト	☆季節のお弁当☆ さつま芋ご飯 マスの焼き漬け 炊き合わせ 茄子の和え物	ご飯 豚肉と冬瓜の煮物 南瓜の甘煮 金時豆	煎茶 カットロール	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 70.5 g 塩分相当量 7.4 g
11/25 (金)	食パン ツナサラダ バナナ 牛乳	麦ご飯 鶏肉の甘辛煮 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 蓮根の炒り煮 玉子豆腐	☆選べるおやつ☆ ミニオレンジケーキ 柚子まんじゅう パウンドケーキ 煎茶	エネルギー 1709 kcal たんぱく質 66.8 g 塩分相当量 6.1 g
11/26 (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 鱈のカレームニエル 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 青りんごゼリー	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】**

さつま芋の旬は9月から11月頃まで。皮の色つやが良く、表皮に傷や凹凸がなく、ひげ根の跡が小さいものが良品とされています。他のイモ類に比べて、さつま芋ビタミンCや繊維がとても多く含まれているため、美容食としても最適です。