



# 週間献立表



【2F・3F・4F(5)・厨房】

※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
11/27 (日)	鶏雑炊 ウインナーソテー しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 えびと卵の ケチャップあん ほうれん草のソテー もやしの和え物	☆手打ちそば☆ 二八そば かき揚げ 白菜のおかか和え フルーツ盛合せ	紅茶 バナナ蒸しケーキ	エネルギー 1901 kcal たんぱく質 65.6 g 塩分相当量 7.1 g
11/28 (月)	食パン オムレツ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	☆人気投票メニュー☆ ご飯 金沢おでん 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 1663 kcal たんぱく質 57.2 g 塩分相当量 7.8 g
11/29 (火)	菜飯がゆ 肉団子の和風煮 揚げの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 鯖の煮つけ 蓮根の甘辛炒め 胡瓜の和え物	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	煎茶 エクレア	エネルギー 1708 kcal たんぱく質 72.5 g 塩分相当量 6.9 g
11/30 (水)	クリームパン 大豆のトマト煮 バナナ 牛乳	☆炊き込みご飯☆ きのこご飯 豆腐ハンバーグ ポテトのコンソメ煮 花野菜の和え物	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	☆焼き芋レク☆ 煎茶 焼き芋	エネルギー 1709 kcal たんぱく質 72.1 g 塩分相当量 7.3 g
12/1 (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 鶏肉の照焼き カリフラワーソテー 胡瓜の酢の物	ご飯 鯖のバターポン酢だれ 煮奴 白菜のゆかり和え	煎茶 抹茶ババロア	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 74.1 g 塩分相当量 7.9 g
12/2 (金)	食パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 鱈のムニエル じゃが芋のピザ風 小松菜の辛子和え	ご飯 鶏のマスタード焼き ブロッコリーソテー フルーツ(洋梨)	紅茶 パウンドケーキ	エネルギー 1731 kcal たんぱく質 67.0 g 塩分相当量 5.9 g
12/3 (土)	ジャムパン 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 そばろあんかけ かき玉スープ 金平ごぼう	ご飯 赤魚のおろし煮 小松菜の煮浸し 大根の酢の物	煎茶 プリン	エネルギー 1665 kcal たんぱく質 65.3 g 塩分相当量 6.2 g

## 【プチ情報】

蕎麦にはお米や大豆よりも、筋肉を作る材料となるタンパク質が多く含まれています。また、体内では作ることのできないアミノ酸や、ポリフェノール的一种であるルチン、ビタミンが豊富なので、積極的に取り入れていきたい食品です。今回は打ちたてのそばの風味を楽しんで頂くために、冷たい盛り蕎麦形式で提供します。

B・O・H ケア・サービスセンター