



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
12/11 (日)	玉子雑炊 野菜炒め 春菊の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ブルコギ風 豆腐のエビあんかけ みかん	ご飯 かに玉あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 大根の青じそ和え	煎茶 フルーチェ	エネルギー 1665 kcal たんぱく質 71.2 g 塩分相当量 7.3 g
12/12 (月)	食パン ハムサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 マスのタルタル焼き コンソメスープ しめじと ピーマンのマリネ	ご飯 豆腐チャンプルー れんこんの炒め煮 キャベツの ポン酢和え	煎茶 柚子まんじゅう	エネルギー 1701 kcal たんぱく質 68.9 g 塩分相当量 6.3 g
12/13 (火)	梅粥 厚焼き玉子 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 鶏肉のマヨポン炒め ひじきの煮物 小松菜の磯香和え	ご飯 メヌケの 野菜あんかけ 竹輪の磯辺焼き オクラのおかか和え	紅茶 カットロール	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 74.7 g 塩分相当量 7.4 g
12/14 (水)	抹茶リング パンプキンサラダ バナナ 牛乳	☆炊き込みご飯の日☆ 中華風炊き込みご飯 あんかけ餃子 ピーマンソテー 春雨の和え物	ご飯 鯖の塩麹焼き さつま揚げの煮物 もずく酢	煎茶 エクレア	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 55.5 g 塩分相当量 6.9 g
12/15 (木)	鶏雑炊 小松菜のソテー もやしの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鯖のムニエル さつま芋の オレンジ煮 白菜の わさび醤油和え	ご飯 鶏肉の山椒焼き カリフラワーの カレー炒め ほうれん草の柚子和え	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 66.5 g 塩分相当量 5.4 g
12/16 (金)	食パン ブロッコリーソテー バナナ 牛乳	ご飯 スパニッシュオムレツ 南瓜の甘煮 オクラのおかか和え	ご飯 麻婆茄子 がんもの煮物 もやしのゆかり和え	煎茶 青りんごゼリー	エネルギー 1701 kcal たんぱく質 59.5 g 塩分相当量 6.6 g
12/17 (土)	チョコカスター マカロニサラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 すきやき風煮 金平ごぼう 春菊の和え物	ご飯 あじの味噌漬け焼き じゃが芋のカレー煮 フルーツ(りんご)	煎茶 ババロア	エネルギー 1706 kcal たんぱく質 65.6 g 塩分相当量 5.0 g

【プチ情報】

春菊は、キク科キク属の植物。花を見ると、菊やマーガレットと区別が付きません。独特の豊かな香りが食欲を増進させ、日本では鍋ものには欠かせない存在ですが、この香りが嫌われるのか、食用としているのは日本と中国くらいだそうです。