

週間献立表

【2F2・3F3・4F2・厨房1】

※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
12/25 (日)	梅粥 さつま揚げの 中華炒め 煮豆 ヨーグルト	ご飯 豚肉の玉子とじ ブロッコリーソテー 胡瓜の酢の物	ご飯 鯖のムニエル さつま芋の甘煮 ごぼうサラダ	煎茶 プリン	エネルギー 1750 kcal たんぱく質 70.3 g 塩分相当量 5.2 g
12/26 (月)	食パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 ぶり大根 野菜炒め フルーツ(パイナップル)	ご飯 麻婆茄子 煮奴 中華和え	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 52.3 g 塩分相当量 6.2 g
12/27 (火)	梅粥 野菜炒め 漬物 ヨーグルト	ご飯 若鶏のトマト煮 ほうれん草ソテー しめじのマリネ	ご飯 鯖の味噌煮 青梗菜の炒め物 煮豆	煎茶 いちごあん饅頭	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 80.3 g 塩分相当量 6.4 g
12/28 (水)	黒糖あんぱん ツナ入りスクランブル バナナ 牛乳	ご飯 マスのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 花野菜サラダ	ご飯 鶏肉と白菜の クリーム煮 冬瓜の薄くず煮 里芋の和風サラダ	煎茶 マスカットゼリー	エネルギー 1781 kcal たんぱく質 67.5 g 塩分相当量 4.9 g
12/29 (木)	菜飯がゆ さつま揚げの煮物 パンプキンサラダ ヨーグルト	ご飯 卵の干草焼き 厚揚げの炒め物 もやしの ドレッシング和え	ご飯 赤魚のおろし煮 春雨炒め めかぶのとろろ和え	☆選べるおやつ☆ 利休まんじゅう ミニオレンジケーキ ミルクまんじゅう	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 62.3 g 塩分相当量 6.9 g
12/30 (金)	食パン ウインナーソテー バナナ 牛乳	麦ご飯 鮭のピザ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の和え物	ご飯 豆腐の肉味噌焼き ひじきの煮物 ツナサラダ	紅茶 ババロア	エネルギー 1805 kcal たんぱく質 71.4 g 塩分相当量 5.7 g
12/31 (土)	ジャムパン マカロニソテー フルーツ寒天 (桃) 牛乳	☆年越しメニュー☆ かきたま蕎麦 牛肉コロッケ オクラの和え物	ご飯 あじのもみじ焼き 信田煮 揚げ茄子の ポン酢和え	煎茶 ようかん	エネルギー 1686 kcal たんぱく質 63.4 g 塩分相当量 7.0 g

【プチ情報】

大晦日に年越しそばを食べる由来は諸説ありますが、①細く長いそばのように長寿や繁栄を祈るため、②厄払いのため、③金運上昇のためと言われています。

香川県では、太くコシのある人生とうい想いを込めて年越しうどんを食べる家庭も多いそうです。

B・O・H ケア・サービスセンター