

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
1/1 (日)	梅粥 雑煮(白みそ仕立て) 温泉玉子	☆正月メニュー☆ 正月ちらし 豆腐のかにあんかけ 小松菜の わさび和え	ご飯 鯖の葱味噌焼き 蓮根の炒め物 茄子の和え物	☆正月おやつ☆ 煎茶 干支まんじゅう	エネルギー 1778 kcal たんぱく質 62.9 g 塩分相当量 6.5 g
1/2 (月)	ご飯 雑煮(すまし仕立て) じゃこ入り炒り卵	☆松花堂弁当☆ ちりめん山椒ご飯 ぶりの照焼き 煮しめ、昆布巻き 伊達巻、紅白生酢 かまぼこ、香の物 きんとん、茶碗蒸し	ご飯 鶏の梅肉焼き 白菜の和え物 さつま芋の甘煮	煎茶 水ようかん	エネルギー 1739 kcal たんぱく質 66.2 g 塩分相当量 6.7 g
1/3 (火)	食パン ブロッコリーソテー バナナ 牛乳	☆新メニュー☆ ご飯 豚の酒粕煮 ピーマンのじゃこ炒め きのこの胡麻和え	ご飯 赤魚のごぼう煮 大根の薄くず煮 玉子豆腐	☆正月おやつ☆ 煎茶 福小槌まんじゅう	エネルギー 1751 kcal たんぱく質 76.4 g 塩分相当量 6.5 g
1/4 (水)	あんぱん スクランブルエッグ バナナ 牛乳	☆カレーランチ☆ ドライカレー ほうれん草のスープ キャベツのサラダ	ご飯 豚肉と冬大根の煮物 南瓜の甘煮 小松菜の ピーナッツ和え	紅茶 エクレア	エネルギー 1708 kcal たんぱく質 61.5 g 塩分相当量 6.0 g
1/5 (木)	卵雑炊 キャベツの炒め物 わかめの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉の甘辛煮 切り昆布と 大豆の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 ホキのマヨ焼き 車麩の煮物 白菜のお浸し	煎茶 カットロール	エネルギー 1684 kcal たんぱく質 68.6 g 塩分相当量 6.6 g
1/6 (金)	食パン ツナサラダ バナナ 牛乳	麦ご飯 鯖の照焼き 切り干し大根の煮物 とろろ	ご飯 ポークチャップ さつま芋のオレンジ煮 青梗菜の ゆかり和え	煎茶 ぶどうゼリー	エネルギー 1768 kcal たんぱく質 67.9 g 塩分相当量 5.0 g
1/7 (土)	抹茶パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆新メニュー☆ 七草粥 すきやき風煮 いんげんのソテー めかぶの和え物	ご飯 鯖の野菜あんかけ ひじきの煮物 もやしのポン酢和え	煎茶 薄皮まんじゅう	エネルギー 1732 kcal たんぱく質 68.6 g 塩分相当量 6.4 g

【プチ情報】

1月7日に食べる七草がゆ。おせち料理で疲れた胃を休めるという意味もあるそう。
 言えそうで言えない七草、皆様は全部言えますか？正解は「せり」、「なすな」、「ごぎょう」、
 「はこべら」、「ほとけのざ」、「すすな」、「すすしろ」です。