

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
1/15 (日)	ゆかり雑炊 ほうれん草ソテー 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆小正月☆ 小豆粥 肉じゃが キャベツのソテー 大根の和え物	ご飯 鯖の味噌煮 れんごんの炒り煮 キャベツのおかか和え	煎茶 みるくまんじゅう	エネルギー 1708 kcal たんぱく質 81.7 g 塩分相当量 6.4 g
1/16 (月)	食パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	麦ご飯 あじの幽庵焼き 里芋の煮物 もやしのとえ物	ご飯 豚肉のマヨポン炒め ふろふき大根 小松菜の錦糸和え	煎茶 プチシュー	エネルギー 1704 kcal たんぱく質 69.5 g 塩分相当量 6.1 g
1/17 (火)	梅しらす雑炊 焼き豆腐の煮物 しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉の おろしあんかけ 五目豆 茄子の揚げ浸し	ご飯 赤魚の菜種焼き 厚揚げの煮物 青梗菜のごま和え	煎茶 パウンドケーキ	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 74.3 g 塩分相当量 6.6 g
1/18 (水)	チョコカスター チーズ入り炒り卵 バナナ 牛乳	☆新メニュー☆ ご飯 マスのクリーム ソースがけ オニオンスープ 玉子サラダ	☆新メニュー☆ ご飯 家常豆腐 いんげんのソテー 春雨サラダ	煎茶 ババロア	エネルギー 1788 kcal たんぱく質 64.5 g 塩分相当量 6.2 g
1/19 (木)	わかめ雑炊 ブロッコリーソテー 油揚げのソテー ヨーグルト	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 さつま揚げの炒め物 花野菜のとえ物	ご飯 鯖の西京焼き 高野豆腐の 炊き合わせ 蒸し鶏のとえ物	☆おやつ盛合わせ☆ 煎茶 紫芋まんじゅう カスタードケーキ	エネルギー 1684 kcal たんぱく質 68.2 g 塩分相当量 6.5 g
1/20 (金)	食パン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	☆炊き込みご飯の日☆ きのこご飯 カレーの バター醤油焼き パプリカの生姜炒め オクラのお浸し	ご飯 チキンの マスタード焼き ズッキーニと ポテトのソテー フルーツ(黄桃)	煎茶 味噌あんまんじゅう	エネルギー 1705 kcal たんぱく質 69.5 g 塩分相当量 6.4 g
1/21 (土)	ジャムパン マカロニサラダ フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズ焼き スイートエンドウの 炒め物 ピーマンの 柚子ドレ和え	ご飯 かに玉あんかけ がんもの煮物 春雨のとえ物	煎茶 ぶどうゼリー	エネルギー 1708 kcal たんぱく質 68.2 g 塩分相当量 6.2 g

【プチ情報】

家常豆腐（ジア・チャン・ドウフ）とは中国全土で食べられているポピュラーな家庭料理です。

「家常」とは「家庭でいつも食べる」という意味を表すため、厚揚げを用いる以外に材料や味付けに特に決まりはなく、その時家庭にあるもので自由にアレンジを楽しんで作られるそうです。

B・O・H ケア・サービスセンター