



# 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
1/22 (日)	玉子雑炊 野菜炒め 白菜の味噌汁 ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ 赤飯 鯖の照焼き 炊き合わせ 冷奴	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 高野豆腐の卵とじ 青梗菜のお浸し	☆誕生日メニュー☆ コーヒー ケーキ	エネルギー 1775 kcal たんぱく質 66.8 g 塩分相当量 5.4 g
1/23 (月)	食パン ハムサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 スパニッシュオムレツ はんぺんの煮物 ごぼうサラダ	ご飯 ホキのごま風味焼き じゃがいものそぼろ煮 カリフラワーサラダ	☆ナナカフェ☆ 煎茶 肉球フィナンシエ	エネルギー 1818 kcal たんぱく質 66.5 g 塩分相当量 6.0 g
1/24 (火)	五目雑炊 厚焼き玉子 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆人気投票メニュー☆ ご飯 グラタン 温野菜サラダ しめじのマリネ	☆新メニュー☆ ご飯 チキンステーキ 大豆の煮物 フルーツ(パイン)	煎茶 薄皮まんじゅう	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 68.3 g 塩分相当量 6.6 g
1/25 (水)	オレンジリング ポテトサラダ バナナ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草ソテー 春雨の和え物	ご飯 卵の千草焼き ぜんまいの炒め煮 白菜の磯香和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1724 kcal たんぱく質 62.6 g 塩分相当量 6.2 g
1/26 (木)	菜飯がゆ キャベツの中華炒め すまし汁 ヨーグルト	ご飯 鯖の塩焼き 炒り豆腐 オクラの和え物	☆新メニュー☆ ご飯 照り焼き 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 小松菜のわさび和え	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 1772 kcal たんぱく質 68.8 g 塩分相当量 6.1 g
1/27 (金)	食パン ブロッコリーソテー バナナ 牛乳	麦ご飯 鶏肉の照焼き 茄子の揚げだし フルーツ(りんご)	ご飯 鯖のムニエル 蓮根のカレー炒め キャベツの和え物	煎茶 蒸しケーキ	エネルギー 1747 kcal たんぱく質 69.3 g 塩分相当量 5.1 g
1/28 (土)	黒糖あんぱん カリフラワーサラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 あじの南蛮漬け キャベツのソテー いんげんの和え物	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 ちくわの磯辺焼き 青梗菜の わさび醤油和え	煎茶 マスカットゼリー	エネルギー 1791 kcal たんぱく質 70.6 g 塩分相当量 5.8 g

## 【プチ情報】

さわらは漢字で「鯖」と書きますが、これは産卵のために集まる5月頃に多く捕れたことが由来だそうです。春先から初夏にかけて鯖を旬とするのは主に関西地方で、関東では冬を旬とすることもあります。ビタミンDやDHA,EPAが豊富にあるため、積極的に食べたい食材です。