

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
2/5 (日)	えび中華粥 ほうれん草ソテー かきたま汁 ヨーグルト	ご飯 鯖の梅煮 南瓜の甘煮 スイートエンドウの ポン酢和え	ご飯 鶏肉のごまだれがけ じゃが芋の のり塩バター キャベツサラダ	煎茶 安納芋パウムクーヘン	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 68.8 g 塩分相当量 6.7 g
2/6 (月)	食パン ブロッコリーソテー フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	ご飯 親子煮 青梗菜の炒め物 おろし和え	☆新メニュー☆ ご飯 鱈の甘酢あんかけ 里芋と根菜の煮物 胡瓜の白だしナムル	煎茶 ババロア	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 70.5 g 塩分相当量 6.4 g
2/7 (火)	茶粥 じゃが芋の そぼろ炒め キャベツの味噌汁 ヨーグルト	☆新メニュー☆ 中華風炊き込みご飯 焼き餃子 大豆の煮物 フルーツ(みかん)	ご飯 ぎせい豆腐 ほうれん草の卵とじ オクラの煮浸し	煎茶 饅頭	エネルギー 1794 kcal たんぱく質 66.6 g 塩分相当量 6.5 g
2/8 (水)	北海道ミルク チーズ入り炒り卵 バナナ 牛乳	ご飯 赤魚の生姜煮 ブロッコリーソテー なめ茸豆腐	ご飯 ホキの照焼き 昆布と竹輪の煮物 パンプキンサラダ	紅茶 プチシュー	エネルギー 1725 kcal たんぱく質 72.7 g 塩分相当量 6.1 g
2/9 (木)	わかめ雑炊 小松菜の炒め物 大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚の酒粕煮 ひじきの煮物 ほうれん草の 梅肉和え	ご飯 鯖の漬け焼き キャベツの 明太子炒め いんげんの ピーナッツ和え	☆ナナカフェ☆ 煎茶 レモンケーキ	エネルギー 1789 kcal たんぱく質 69.3 g 塩分相当量 6.8 g
2/10 (金)	食パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	ご飯 ホキの山椒焼き 大根の味噌煮 春雨サラダ	ご飯 鶏肉の治部煮 絹揚げの煮物 茄子のしらす和え	煎茶 エクレア	エネルギー 1783 kcal たんぱく質 68.8 g 塩分相当量 5.9 g
2/11 (土)	ジャムパン ポテトサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 酢豚 かきたまスープ バンバンジー	ご飯 卵の千草焼き 小松菜の炒め煮 フルーツ(黄桃)	☆おやつ盛合せ☆ 煎茶 パウンドケーキ かぼちゃ饅頭	エネルギー 1798 kcal たんぱく質 87.5 g 塩分相当量 5.6 g

【プチ情報】

本場中国の餃子は主食として食べることが多く、水餃子や蒸餃子が一般的です。日本でよく食べられる焼き餃子は米に合うことや、焼いた香ばしい匂いが好まれるため、広まったと言われています。餡の中ににんにくを入れたり、つけダレにラー油を遣うのも、日本独自のスタイルだそうです。