

# 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
3/5 (日)	卵雑炊 マカロニソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 あじのみみじ焼き 五目豆 ほうれん草の梅肉和え	ご飯 親子煮 エンドウの炒め物 白菜のお浸し	煎茶 ようかん	エネルギー 1706 kcal たんぱく質 74.3 g 塩分相当量 5.6 g
3/6 (月)	食パン ハムサラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	☆カレーランチ☆ ターメリックライス チキンカレー ブロッコリーソテー トマトサラダ	ご飯 豆腐チャンプル ぜんまいの炒め煮 キャベツの ポン酢和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1793 kcal たんぱく質 64.7 g 塩分相当量 6.7 g
3/7 (火)	五目雑炊 厚焼き玉子 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 マスのタルタル焼き チキンの温野菜サラダ しめじのマリネ	ご飯 麻婆茄子 がんもの煮物 もやしの ゆかり和え	紅茶 カットロール	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 71.5 g 塩分相当量 6.6 g
3/8 (水)	はちみつぶんぶん パンプキンサラダ バナナ 牛乳	☆炊き込みご飯☆ 新生姜の春ご飯 豚肉のマヨポン炒め ひじきの煮物 小松菜の ピーナッツ和え	ご飯 鱈の野菜あんかけ 竹輪の磯辺焼き オクラのゆかり和え	煎茶 エクレア	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 68.7 g 塩分相当量 6.1 g
3/9 (木)	鶏雑炊 小松菜のソテー もやしの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鯖の塩焼き 里芋の煮物 玉葱の和風サラダ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大豆の煮物 もずく酢	☆新メニュー☆ 煎茶 メープルワッフル	エネルギー 1706 kcal たんぱく質 67.2 g 塩分相当量 6.5 g
3/10 (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 じゃが芋のピザ風 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯 鯖のムニエル れんこんのカレー炒め 白菜のわさび醤油	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1708 kcal たんぱく質 71.8 g 塩分相当量 6.1 g
3/11 (土)	チョコカスター マカロニサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆新メニュー☆ ご飯 赤魚の蒸し物 きつね大根煮 いんげんの和え物	☆新メニュー☆ ご飯 豚肉とにらの炒め物 豆腐のえびあんかけ 金時豆	煎茶 青りんごゼリー	エネルギー 1707 kcal たんぱく質 71.3 g 塩分相当量 5.9 g

## 【プチ情報】

新生姜は通常の生姜より繊維が柔らかく、特有の辛みはやや控えめでシャキシャキとした食感とさわやかな香りが特徴です。生姜の栄養成分には血行を促進し代謝を高める作用、抗炎症作用、鎮痛作用があり、その効果の高さから漢方的一种、生姜(ショウキョウ)としても利用されています。