

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 |
|----------|--|---|--|--|---|
| 3/26 (日) | ゆかり雑炊 野菜炒め 白菜の味噌汁 ヨーグルト | ご飯 豚肉のチーズ焼き マカロニソテー ブロッコリーの 和風サラダ | ご飯 鯖の漬け焼き 昆布と竹輪の煮物 茄子のしらす和え | 煎茶 フルーチェ | エネルギー 1750 kcal たんぱく質 67.2 g 塩分相当量 6.6 g |
| 3/27 (月) | 食パン 南瓜サラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳 | ご飯 豆腐のかにあんかけ コロッケ もずく酢和え | ご飯 鶏肉のオイスター炒め さつま芋の煮物 冷奴 | 紅茶 チョコパウンドケーキ | エネルギー 1750 kcal たんぱく質 58.7 g 塩分相当量 5.7 g |
| 3/28 (火) | 玉子雑炊 ピーマンソテー わかめの味噌汁 ヨーグルト | ☆粉ものランチ☆ ご飯 チヂミ 肉団子の甘酢あん もやしの ドレッシング和え | ご飯 カレーの味噌マヨ焼き いんげんソテー フルーツ(みかん) | 煎茶 マスカットゼリー | エネルギー 1667 kcal たんぱく質 64.7 g 塩分相当量 6.5 g |
| 3/29 (水) | クリームパン スクランブルエッグ バナナ 牛乳 | ご飯 マスの幽庵焼き さつま揚げの煮物 カリフラワーの 甘酢漬け | ご飯 豚肉とにらの炒め物 南瓜の甘煮 春雨の梅和え | ☆選べるおやつ☆ カットバウム ドーナツ クリームどら焼き | エネルギー 1790 kcal たんぱく質 66.6 g 塩分相当量 4.9 g |
| 3/30 (木) | 五目雑炊 青梗菜のソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト | ご飯 卵の千草焼き ほうれん草のソテー 梅とろろ | ご飯 あじの焼き漬け 車麩の煮物 小松菜の辛し和え | 煎茶 ロールケーキ | エネルギー 1678 kcal たんぱく質 66.0 g 塩分相当量 6.3 g |
| 3/31 (金) | 食パン マカロニサラダ バナナ 牛乳 | ☆人気投票メニュー☆ 春しらす丼 青梗菜の和え物 すまし汁 | ご飯 鶏肉の香味焼き 白菜の炒め物 なめ茸豆腐 | 煎茶 ババロア | エネルギー 1628 kcal たんぱく質 71.6 g 塩分相当量 8.9 g |
| 4/1 (土) | メロンパン 豆サラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳 | 麦ご飯 豚肉のきのこソース 大根の味噌煮 ひじきとツナのサラダ | ご飯 ホキの塩麴焼き 五目豆 いんげんの胡麻和え | 煎茶 薄皮まんじゅう | エネルギー 1644 kcal たんぱく質 70.8 g 塩分相当量 6.1 g |

【プチ情報】

通常チヂミといえば小麦粉に野菜を入れて薄く、丸くして、油を引いて煎った食べ物で知られています。韓国ではフライパンに油を引いて煎る方法の料理を通称してチヂミ(ジョン)と言うそうです。

また、チヂミという言葉は方言で、韓国の標準語ではプチュムゲと呼ばれています。