

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
4/9 (日)	ゆかり粥 ピーマンソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト	☆開設記念弁当☆ 鯛めし 天ぷら盛合せ 手作りごま豆腐 ふきの信田煮 筍の木の芽和え 香の物、水菓子	ご飯 マスのチャンチャン焼き 青梗菜の炒め物 茄子のしらす和え	煎茶 チョコパウンドケーキ	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 66.7 g 塩分相当量 6.4 g
4/10 (月)	食パン 南瓜サラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ひじきの煮物 金時豆	ご飯 鶏肉のオイスター炒め いんげんのソテー もやしの和え物	煎茶 プリン	エネルギー 1830 kcal たんぱく質 60.0 g 塩分相当量 5.4 g
4/11 (火)	五目雑炊 マカロニソテー ごぼうの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 八宝菜 しゅうまい ブロッコリーの ごま和え	ご飯 カレーの味噌マヨ焼き さつまいと 切り昆布の煮物 フルーツ(みかん)	☆ナナカフェ☆ 煎茶 抹茶ロールケーキ	エネルギー 1737 kcal たんぱく質 66.8 g 塩分相当量 6.9 g
4/12 (水)	あんぱん スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯 さわらの照焼き すまし汁 バンバンジー	ご飯 豚肉と冬瓜の煮物 南瓜のそぼろ煮 金時豆	煎茶 ババロア	エネルギー 1728 kcal たんぱく質 74.2 g 塩分相当量 4.7 g
4/13 (木)	菜飯がゆ ウインナーの炒め物 わかめの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉のおろしあんかけ 茄子の炒め物 カリフラワーの 甘酢漬け	ご飯 さわらの バターポン酢 車麩の煮物 小松菜の ピーナッツ和え	煎茶 ようかん	エネルギー 1709 kcal たんぱく質 67.6 g 塩分相当量 6.8 g
4/14 (金)	食パン ツナサラダ バナナ 牛乳	ご飯 赤魚の山椒焼き 里芋とずんだの煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 昆布と竹輪の煮物 青梗菜のお浸し	煎茶 黒糖まんじゅう	エネルギー 1704 kcal たんぱく質 73.1 g 塩分相当量 5.4 g
4/15 (土)	抹茶パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ キャベツのソテー フルーツ(みかん)	ご飯 赤魚の生姜煮 小松菜の錦糸和え 冷奴	煎茶 マンゴーゼリー	エネルギー 1777 kcal たんぱく質 58.5 g 塩分相当量 5.2 g

【プチ情報】

鯛はビタミンが豊富で、皮膚や粘膜を強化するビタミンAや疲労回復効果のあるビタミンB1、細胞の再生を助けるビタミンB2などが含まれています。さらに、鯛の赤い色素成分である「アスタキサンチン」には、抗酸化作用があり、がんや高血圧などの生活習慣を予防するのに効果があり、とても栄養が豊富な魚です。