



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
8/13 (日)	ゆかり雑炊 肉団子の和風煮 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ 赤飯 ホキの竜田揚げ しめじのソテー 小松菜の辛子和え	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 カリフラワーの カレー炒め めかぶの和え物	☆誕生日おやつ☆ コーヒー ストロベリーショート	エネルギー 1630 kcal たんぱく質 60.9 g 塩分相当量 6.3 g
8/14 (月)	食パン キャベツのスープ煮 フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	☆精進料理☆ ご飯 精進揚げ ふろふき大根 冷奴	ご飯 ぶりの塩麹焼き 里芋とずんだの煮物 もやしのゆかり和え	煎茶 バウムクーヘン	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 63.0 g 塩分相当量 6.1 g
8/15 (火)	鶏雑炊 ほうれん草のソテー しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 マスの ちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 フルーツ(みかん)	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 がんもの煮物 揚げ茄子の ポン酢和え	煎茶 ようかん	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 70.5 g 塩分相当量 5.6 g
8/16 (水)	メロンパン ハムサラダ バナナ 牛乳	ご飯 ポークチャップ 小松菜の煮浸し いんげんの胡麻和え	ご飯 あじの味噌漬け焼き ふきの信田煮 とろろ	紅茶 クリームワッフル	エネルギー 1732 kcal たんぱく質 67.5 g 塩分相当量 5.1 g
8/17 (木)	わかめ雑炊 キャベツの中華炒め 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ こんにゃくの炒め物 白菜とカニカマの わさび醤油和え	ご飯 豚肉の オイスター炒め れんこんの炒め煮 キャベツと鶏の 和え物	☆ナナカフェ☆ 煎茶 フィンランシェ	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 50.2 g 塩分相当量 5.8 g
8/18 (金)	食パン マカロニソテー バナナ 牛乳	☆炊き込みご飯の日☆ ひじきご飯 なすと豚肉の 甘辛炒め 大根の味噌汁 青梗菜の塩昆布和え	ご飯 さわらの ごまだれ焼き さつま芋の甘煮 白菜の磯香和え	煎茶 黒糖蒸しケーキ	エネルギー 1826 kcal たんぱく質 67.4 g 塩分相当量 6.4 g
8/19 (土)	りんごパン 南瓜サラダ フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	麦ご飯 さばの照焼き 切り昆布と 大豆の煮物 春雨の和え物	ご飯 鶏肉のカレー風味 ブロッコリーソテー ほうれん草のお浸し	煎茶 ゼリー	エネルギー 1769 kcal たんぱく質 64.2 g 塩分相当量 4.5 g