

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
8/27 (日)	茶粥 野菜炒め ほうれん草の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さばの梅香焼き じゃが芋のツナ煮 青菜ときのこの ごま和え	ご飯 鶏肉の照焼き れんこんの炒め物 めかぶのとろろ和え	ココア パウンドケーキ	エネルギー 1686 kcal たんぱく質 67.7 g 塩分相当量 6.6 g
8/28 (月)	食パン ウイナーソーテー フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	☆新メニュー☆ ご飯 豚キムチ 竹輪の磯辺焼き カリフラワーサラダ	ご飯 赤魚のおろし煮 ピーマンソーテー 小松菜のわさび和え	煎茶 バニラアイス	エネルギー 1760 kcal たんぱく質 68.9 g 塩分相当量 5.9 g
8/29 (火)	ゆかり雑炊 肉団子の和風煮 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 さわらの漬け焼き 切干大根の煮物 フルーツ(みかん)	ご飯 すきやき風煮 さつま芋の甘煮 ツナサラダ	☆選べるおやつ☆ 紅茶 チーズパウム みるく饅頭 パウンドケーキ	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 66.2 g 塩分相当量 6.2 g
8/30 (水)	ジャムパン マカロニサラダ バナナ 牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 蒸し鶏の和え物	ご飯 ホキのバター醤油 車麩の煮物 キャベツの ゆかり和え	煎茶 どら焼き	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 57.2 g 塩分相当量 6.3 g
8/31 (木)	鮭雑炊 もやしの炒め物 わかめの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ホキの幽庵焼き 春雨炒め ほうれん草のお浸し	ご飯 鶏肉と絹揚げの 甘辛煮 いんげんのソーテー 青梗菜の胡麻和え	煎茶 ようかん	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 66.0 g 塩分相当量 5.8 g
9/1 (金)	食パン 大豆のトマト煮 バナナ 牛乳	ご飯 さわらの照焼き 玉葱の味噌汁 オクラの菜種和え	ご飯 チキンチャップ パプリカのソーテー きのこの和え物	煎茶 薄皮まんじゅう	エネルギー 1796 kcal たんぱく質 76.3 g 塩分相当量 6.5 g
9/2 (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 鶏肉の香味焼き なす炒め 梅とろろ	ご飯 さわらの黄金焼き ひじきの煮物 もやしのボン酢和え	煎茶 ぶどうゼリー	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 68.9 g 塩分相当量 6.2 g