

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
8/20 (日)	梅粥 さつま揚げの中華炒め 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーソテー しめじのマリネ	ご飯 さわらの照焼き じゃが芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え	煎茶 抹茶ケーキ	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 72.0 g 塩分相当量 6.0 g
8/21 (月)	食パン じゃが芋のトマト煮 フルーツ寒天 (桃) 牛乳	ご飯 白身魚の蒸し物 茄子の煮浸し 胡瓜のみょうが和え	ご飯 肉豆腐 ピーマンのソテー キャベツの梅和え	紅茶 スイスバウム	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 64.8 g 塩分相当量 6.1 g
8/22 (火)	わかめ雑炊 もやしの炒め物 大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 酢豚 れんこんの炒め物 小松菜の磯香和え	ご飯 さばの塩焼き ぜんまいの煮物 白菜の胡麻和え	煎茶 薄皮まんじゅう	エネルギー 1701 kcal たんぱく質 63.1 g 塩分相当量 6.6 g
8/23 (水)	ストロベリーツイスト スクランブルエッグ バナナ 牛乳	麦ご飯 かれの煮付け 厚揚げと 野菜の炒め物 大根サラダ	ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のかにあん もずく酢	煎茶 マスカットゼリー	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 71.0 g 塩分相当量 5.8 g
8/24 (木)	菜飯がゆ ほうれん草のソテー もやしの味噌汁 ヨーグルト	☆人気投票メニュー☆ ご飯 海老カツ ～タルタルソース～ 南瓜のそぼろ煮 フルーツ(桃)	ご飯 さわらのムニエル カリフラワーソテー ごぼうサラダ	煎茶 どら焼き	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 55.3 g 塩分相当量 6.0 g
8/25 (金)	食パン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	ご飯 ホキのマヨネーズ焼き コンソメスープ ハムサラダ	ご飯 麻婆茄子 はんぺんの煮物 中華和え	煎茶 プチシュー	エネルギー 1657 kcal たんぱく質 60.7 g 塩分相当量 6.6 g
8/26 (土)	りんごパン ポテトサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 鶏じゃが 五目豆 もやしサラダ	ご飯 赤魚の味噌煮 青梗菜の炒め物 大根とわかめの 酢の物	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 66.4 g 塩分相当量 5.7 g