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
11/26 (日)	鶏雑炊 ウインナーソテー しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さつま芋と 小エビのかき揚げ 高野豆腐の煮物 白菜のおかか和え	ご飯 鶏と卵の ケチャップあん ほうれん草ソテー もやしの和え物	ココア ぶどうゼリー	エネルギー 1742 kcal たんぱく質 63.6 g 塩分相当量 6.1 g
11/27 (月)	食パン オムレツ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆粉ものランチ☆ ご飯 お好み焼き 豆腐の味噌汁 フルーツ(パイン)	ご飯 ホキの香味焼き 冬瓜のくず煮 三色ナムル	煎茶 スイスバウム	エネルギー 1766 kcal たんぱく質 64.6 g 塩分相当量 7.0 g
11/28 (火)	菜飯がゆ 肉団子の和風煮 揚げの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 さばの煮付け れんこんの甘酢炒め キャベツの 茗荷和え	ご飯 鶏の梅肉焼き さつま芋と りんごの甘煮 小松菜の錦糸和え	煎茶 プチシュー	エネルギー 1688 kcal たんぱく質 70.7 g 塩分相当量 6.0 g
11/29 (水)	あんぱん 大豆のトマト煮 バナナ 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ ～和風ソース～ ポテトのコンソメ煮 花野菜サラダ	ご飯 メヌケの蒸し物 里芋の練り味噌がけ わかめの酢の物	☆選べるおやつ☆ 煎茶 パウンドケーキ 薄皮まんじゅう いちごどら焼き	エネルギー 1674 kcal たんぱく質 70.1 g 塩分相当量 6.5 g
11/30 (木)	梅雑炊 キャベツの炒め物 大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 筑前煮 カリフラワーソテー ほうれん草のお浸し	ご飯 さわらの バターポン酢 煮奴 白菜のゆかり和え	☆ナナカフェ☆ 紅茶 フレンチトースト	エネルギー 1551 kcal たんぱく質 69.7 g 塩分相当量 6.5 g
12/1 (金)	食パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 たらのムニエル じゃが芋のピザ風 小松菜の辛し和え	ご飯 チキンの マスタード焼き ブロッコリーソテー 大根の酢の物	煎茶 オレンジゼリー	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 66.5 g 塩分相当量 7.0 g
12/2 (土)	いちごジャムパン もやしの炒め物 フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆新米フェア☆ 新米おにぎり ご飯のおとも 豚汁 青梗菜のお浸し	ご飯 赤魚のおろし煮 小松菜の煮浸し 揚げ茄子の ポン酢和え	煎茶 カットロール2種	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 64.2 g 塩分相当量 6.1 g

B・O・H　ケア・サービスセンター