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
12/10 (日)	卵雑炊 野菜炒め ほうれん草の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さばの塩麹焼き 豆腐のえびあんかけ みかん	ご飯 かに玉あんかけ じゃがいもの そぼろ煮 大根サラダ	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1722 kcal たんぱく質 63.2 g 塩分相当量 6.6 g
12/11 (月)	食パン ツナサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆新メニュー☆ かつ丼 大根の味噌汁 小松菜のお浸し	ご飯 えびと卵の ケチャップあん 煮奴 ナムル	煎茶 ババロア	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 68.5 g 塩分相当量 7.5 g
12/12 (火)	梅粥 厚焼き玉子 しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 きんぴらごぼう オクラのおかか和え	ご飯 メヌケの 野菜あんかけ 竹輪の磯辺焼き フルーツ(りんご)	煎茶 バターケーキ	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 66.1 g 塩分相当量 6.3 g
12/13 (水)	抹茶ツイスト パンプキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 ホキのレモン風味 かきたまスープ 茄子の揚げ浸し	ご飯 豚肉のプルコギ風 さつま揚げの煮物 もずく酢	☆ナナカフェ☆ 紅茶 シフォンケーキ	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 66.4 g 塩分相当量 6.4 g
12/14 (木)	鶏雑炊 小松菜のソテー もやしの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 さわらのムニエル じゃがいものソテー 白菜のわさび醤油	ご飯 鶏肉の山椒焼き カリフラワーの カレー炒め ほうれん草の 柚子和え	煎茶 黒糖まんじゅう	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 68.2 g 塩分相当量 5.5 g
12/15 (金)	食パン ブロッコリーソテー バナナ 牛乳	ご飯 スパニッシュオムレツ 南瓜の甘煮 小松菜の磯香和え	ご飯 麻婆豆腐 里芋の磯風煮 もやしのゆかり和え	☆おやつ盛合せ☆ 煎茶 洋菓子 和菓子	エネルギー 1748 kcal たんぱく質 64.4 g 塩分相当量 6.9 g
12/16 (土)	チョコカスター ごぼうサラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 酢豚 じゃがいもの カレー煮 中華和え	ご飯 あじの味噌漬け れんこんの炒め煮 金時豆	煎茶 フルーチェ	エネルギー 1740 kcal たんぱく質 63.8 g 塩分相当量 4.3 g

B・O・H　ケア・サービスセンター