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
1/28 (日)	鶏雑炊 ほうれん草ソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉の生姜焼き はんぺんの煮物 胡瓜のおろし和え	ご飯 赤魚の柚子味噌 豆腐の えびあんかけ 金時豆	煎茶 どら焼き	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 66.4 g 塩分相当量 6.3 g
1/29 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 揚げだし豆腐 わかめの味噌汁 小松菜の柚子風味	ご飯 鶏肉のカレー風味 ピーマンソテー 大根の青じそ和え	☆選べるおやつ☆ 煎茶 ミルク饅頭 カットバウム 薄皮いも饅頭	エネルギー 1718 kcal たんぱく質 63.8 g 塩分相当量 6.9 g
1/30 (火)	しらす雑炊 マカロニソテー 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 鶏肉の磯焼き きんぴらごぼう もやしの和え物	ご飯 さわらの西京焼き 里芋の磯風煮 蒸し鶏サラダ	煎茶 プリン	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 67.1 g 塩分相当量 6.8 g
1/31 (水)	いちごジャムパン カリフラワーサラダ バナナ 牛乳	☆炊き込みご飯☆ きのこご飯 肉豆腐 パプリカの生姜炒め オクラのお浸し	ご飯 たらの甘酢あんかけ 小松菜の炒め煮 ブロッコリーサラダ	煎茶 スイスバウム	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 62.6 g 塩分相当量 6.8 g
2/1 (木)	わかめ雑炊 キャベツの炒め物 わかめの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉と白菜のうま煮 ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 ホキの香味焼き れんこんの炒め煮 フルーツ(みかん)	☆おやつ盛合せ☆ 紅茶 洋菓子 和菓子	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 58.3 g 塩分相当量 6.5 g
2/2 (金)	食パン ツナサラダ バナナ 牛乳	ご飯 あじの幽庵焼き 切干大根の煮物 梅とろろ	ご飯 鶏肉の甘辛煮 じゃが芋の白煮 青梗菜のゆかり和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 66.7 g 塩分相当量 5.7 g
2/3 (土)	抹茶パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆節分☆ キンパ 稲荷寿司 すまし汁 菜の花のおかか和え	ご飯 赤魚の菜種焼き 切り昆布の煮物 もやしサラダ	☆節分☆ 煎茶 きなこ風味おやき	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 71.0 g 塩分相当量 7.8 g

B・O・H　ケア・サービスセンター