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
3/17 (日)	茶粥 野菜炒め 南瓜の味噌汁 ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ 赤飯 さわらの西京焼き じゃが芋のきんぴら いんげんの ピーナッツ和え	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大豆の煮物 もずく酢	☆誕生日メニュー☆ コーヒー ショートケーキ	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 69.3 g 塩分相当量 6.5 g
3/18 (月)	食パン カリフラワーソテー フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	ご飯 豚肉のきのこソース 大根の味噌煮 ナムル	ご飯 ホキの塩麹焼き 蓮根のカレー炒め オクラのおかか和え	紅茶 プチケーキ	エネルギー 1630 kcal たんぱく質 60.8 g 塩分相当量 5.7 g
3/19 (火)	キムチ雑炊 マカロニソテー キャベツの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 マスのパン粉焼き じゃが芋の白煮 ひじきサラダ	ご飯 鶏肉の治部煮 白菜の炒め煮 春雨の和え物	煎茶 コーヒーゼリー	エネルギー 1790 kcal たんぱく質 66.4 g 塩分相当量 6.0 g
3/20 (水)	クリームパン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	ご飯 スパニッシュオムレツ きんぴらごぼう 小松菜の辛し和え	ご飯 たらの明太マヨ焼き 温野菜サラダ フルーツ(みかん)	☆選べるおやつ☆ チーズバウム クリームブッセ 芋あんまんじゅう	エネルギー 1710 kcal たんぱく質 59.7 g 塩分相当量 4.6 g
3/21 (木)	わかめ雑炊 小松菜のソテー 大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 あじの煮付け ブロッコリーソテー フルーツ(黄桃)	ご飯 豆腐のかにあんかけ 肉団子の甘酢あん トマトサラダ	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 61.6 g 塩分相当量 5.7 g
3/22 (金)	食パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズ焼き わかめスープ 梅肉冷奴	ご飯 赤魚のごぼう煮 切干大根の煮物 白菜のおかか和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 66.4 g 塩分相当量 5.3 g
3/23 (土)	ストロベリーツイスト 大豆のトマト煮 フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 さわらの梅香焼き 里芋と根菜の煮物 キャベツサラダ	ご飯 豚肉のマヨポン和え ひじきの煮物 青梗菜の和え物	煎茶 黒糖まんじゅう	エネルギー 1795 kcal たんぱく質 64.9 g 塩分相当量 5.7 g

B・O・H　ケア・サービスセンター