

◆今週の献立◆



3月30日 ~ 4月5日

	3月30日(日)	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)
朝食	粥食 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 野菜のコンソメ煮 果物 飲み物	粥食 デザート 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 サラダ デザート 飲み物
エネルギー	536kcal	496kcal	502kcal	467kcal	518kcal	529kcal	506kcal
蛋白質	17g	13.8g	14.4g	15.3g	15.2g	14.1g	14.3g
脂質	10.9g	9.6g	8.8g	10.5g	11.8g	13.7g	12g
炭水化物	96.3g	92.5g	96.1g	82.1g	92.2g	91.9g	90.8g
食塩相当量	1.1g	0.6g	1.1g	1.3g	0.6g	0.5g	0.8g
昼食	米飯 エビフライ 付)サラダ たけのこの土佐煮 清汁	米飯 あんかけうどん しらす和え 果物	米飯 中華丼 香りและ 味噌汁	米飯 ぶり大根 野菜炒め 味噌汁	米飯 ラーメン 中華和え 果物	米飯 カレーライス フレンチサラダ デザート	米飯 トマト煮込みハンバーグ 付)サラダ 煮浸し 清汁
エネルギー	508kcal	557kcal	498kcal	545kcal	637kcal	688kcal	624kcal
蛋白質	21.9g	17.9g	22.1g	25.4g	22.6g	19.8g	25.8g
脂質	8.6g	11.1g	8.8g	15.1g	6.7g	21.9g	20.8g
炭水化物	88g	97.7g	86.7g	82.2g	129.5g	110.4g	84.7g
食塩相当量	2.3g	2.6g	2.7g	2.5g	2.4g	2.3g	1.7g
夕食	米飯 有馬焼き 付)和え物 いとし煮 サラダ	米飯 肉詰めいなり ナマス ゴマ和え	米飯 鮭のチャンチャン焼き 白和え 果物	米飯 チキン南蛮 付)サラダ 炒りこん 酢の物	米飯 炊き合わせ 回鍋肉 ツナサラダ	米飯 蒸し魚のあんかけ だいがく芋 中華和え	米飯 チンジャオロース ミモザサラダ フルーツポンチ
エネルギー	555kcal	538kcal	626kcal	717kcal	585kcal	565kcal	568kcal
蛋白質	24.1g	15.2g	28.5g	24.4g	19.9g	21.7g	19g
脂質	9.1g	10.1g	17.8g	23.8g	13g	7g	14.3g
炭水化物	99.2g	100.2g	92.3g	103.3g	100.9g	106.7g	94.6g
食塩相当量	2g	1.9g	2.1g	2.3g	2.3g	1.3g	1.1g

菜の花

花が咲く前のつぼみは、栄養をたっぷり蓄えています。とても栄養価が高く、カロテン、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、鉄などに富んでいます。カルシウム、鉄は日本人には不足しやすい栄養素ですので、両方補える菜の花は栄養満点の野菜といえます。

