

◆今週の献立◆



2月8日 ～ 2月14日

	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 菜の花和え 果物 飲み物	粥食 和え物 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 卵焼き 果物 飲み物	粥食 ソテー ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	494kcal	483kcal	444kcal	491kcal	548kcal	436kcal
蛋白質	16g	14.8g	13.5g	14g	14.1g	18.4g	15.9g
脂質	10.6g	8.7g	8.6g	10.4g	9.1g	12.2g	9.6g
炭水化物	97.2g	93.9g	92.2g	77.3g	92.8g	94.1g	75.8g
食塩相当量	1.3g	0.9g	0.9g	1g	0.7g	1.2g	0.5g
昼食	米飯 魚のごまだれかけ 付)和え物 きのこの和風スパゲッ ティ 味噌汁	米飯 豚肉の焼肉風 付)サラダ 酢の物 味噌汁	米飯 ソース焼きそば ブロッコリーサラダ 中華風スープ	米飯 魚の味噌煮 付)煮物 切干大根のサラダ 清汁	米飯 幽庵焼き 付)煮物 きんぴらごぼう 清汁	米飯 やまかけそば サラダ風冷奴 果物	米飯 大和煮 ピーナッツ和え 味噌汁
エネルギー	551kcal	635kcal	648kcal	505kcal	555kcal	536kcal	609kcal
蛋白質	25.2g	24.7g	24.3g	22.7g	23.1g	18.6g	21g
脂質	12g	21.7g	9.4g	5.5g	10.8g	5.2g	17.3g
炭水化物	88.8g	88.1g	124.7g	94.7g	93g	105.5g	96.8g
食塩相当量	3.3g	3.1g	2.8g	2.5g	2.5g	2.1g	3.2g
夕食	米飯 チキンカツ 付)サラダ ゆず味噌田楽 中華和え	米飯 焼き魚 付)煮物 じゃが芋とサケの煮物 ほうれん草ともやしのナム ル	米飯 魚の塩焼き 付)煮物 五目大豆 おかか和え	米飯 オムレツ 付)サラダ ひじき炒り煮 こんぶ和え	米飯 牛肉のしぐれ煮 サラダ 果物	米飯 とりの南蛮漬け 煮物 和え物	米飯 千草蒸し 付)煮物 麻婆豆腐 胡瓜と人参のサラダ
エネルギー	617kcal	505kcal	569kcal	602kcal	601kcal	625kcal	556kcal
蛋白質	22.4g	23.4g	28.1g	21.7g	18.2g	18.2g	21.4g
脂質	20.8g	8.4g	11.4g	17.6g	15.9g	21.7g	15.4g
炭水化物	88.8g	88.9g	95.3g	93.8g	100.3g	91.8g	85.9g
食塩相当量	1.9g	2.1g	2.1g	2.4g	1.6g	1.4g	2.1g

一口メモ

大根

大根は一年中流通していますが、一般的に冬が旬とされます。寒さで糖分が増して甘みがありみずみずしいのが特徴です。大根に含まれるアミラーゼなどの消化酵素は、でんぷんの消化を助け、胃もたれや胸やけの予防に役立ちます。またビタミンCが多く、風邪の予防や美肌効果も期待できます😊



幽庵焼き



オムレツ