

◆今週の献立◆



5月17日 ~ 5月23日

	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 煮浸し 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 炒め物 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 和え物 ゼリー 飲み物
エネルギー	519kcal	470kcal	555kcal	413kcal	522kcal	504kcal	438kcal
蛋白質	16g	14g	15.1g	13.9g	13.8g	13.8g	13.8g
脂質	10.6g	8.7g	15.8g	10.3g	12.6g	12.7g	8.6g
炭水化物	94.1g	88.4g	93g	69.3g	92.5g	88.4g	81.1g
食塩相当量	1.3g	0.7g	0.5g	1.1g	0.4g	0.6g	0.6g
昼食	米飯 ムニエル 付)サラダ 和え物 清汁	米飯 鮭の南部焼き 付)和え物 田舎煮 味噌汁	米飯 ソース焼きそば サラダ 中華風スープ	米飯 有馬焼き 付け合わせ(和え物) 南瓜の煮物 清汁	米飯 メンチカツ 付)サラダ 切干大根のゆかりなます 味噌汁	米飯 きつねうどん きのこひじきの白和 え 果物	米飯 焼き魚 付)和え物 春雨サラダ 清汁
エネルギー	550kcal	579kcal	674kcal	520kcal	663kcal	480kcal	577kcal
蛋白質	24.9g	23g	22.4g	22.3g	25.3g	13.7g	24.3g
脂質	14.8g	16.8g	12.9g	9.9g	19g	4g	16g
炭水化物	83.2g	87.3g	125.8g	89g	100.8g	97g	87g
食塩相当量	2g	2.7g	2.1g	1.9g	2.4g	1.9g	2g
夕食	米飯 揚げだし豆腐 炒め物 和え物	米飯 擬製豆腐 付)煮物 炒め物 果物	米飯 炒り鶏 五目大豆 からし和え	米飯 豆腐と蟹の旨煮 さつま芋と糸切昆布 の煮物 サラダ	米飯 魚の生姜煮 付)煮物 ソテー 和え物	米飯 幽庵焼き 付)煮物 長芋の煮物 サラダ	米飯 すき焼き 酢の物 磯辺和え
エネルギー	562kcal	551kcal	539kcal	594kcal	506kcal	585kcal	617kcal
蛋白質	18.2g	20.1g	21.9g	18.2g	21.6g	23.6g	24.5g
脂質	10.6g	14.5g	7.8g	8.8g	7.7g	15.4g	18.2g
炭水化物	103g	88.9g	100.7g	115.9g	92.8g	90.6g	93.5g
食塩相当量	1.4g	1.6g	2.2g	1.4g	1.7g	2g	2.3g

一口メモ

ひじき

ひじきは日本海を中心に生息する海藻で渋味が多く、生では食べません。
鉄釜で数時間水煮し渋抜きをして干したものを干しひじきとして売っています。
カルシウム、鉄、リン、カリウムを多く含み、食物繊維も豊富です。
カルシウムはこんぶの2倍も含まれています！



幽庵焼き



焼き魚