

◆今週の献立◆



8月16日 ~ 8月22日

	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22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	511kcal	502kcal	467kcal	528kcal	510kcal	505kcal
蛋白質	17g	15.5g	14.4g	15.3g	13.8g	14.7g	15g
脂質	10.9g	10.8g	8.8g	10.5g	13.7g	11.2g	11.9g
炭水化物	96.3g	92.6g	96.1g	82.1g	91.6g	92.3g	90g
食塩相当量	1.1g	0.8g	1.1g	1.3g	0.5g	0.5g	1g
昼食	米飯 もろみ焼き 付け合わせ(茹で野菜) 筑前煮 味噌汁	米飯 和風豆腐ハンバーグ キ ノソース 付け合わせ(炊き物) 煮浸し 清汁	米飯 冷やし肉ぶっかけそば 焼き茄子 果物	米飯 天婦羅 おかか和え 赤だし	米飯 魚の塩焼き 付け合わせ(和え物) 酢の物 ミニそうめん	米飯 カレーライス フレンチサラダ デザート	米飯 鶏肉の塩麴焼きおろし添え 付け合わせ(サラダ) 炒りこん 味噌汁
エネルギー	611kcal	523kcal	574kcal	562kcal	655kcal	688kcal	477kcal
蛋白質	30.5g	20.6g	19.6g	18g	22.2g	19.8g	23g
脂質	9.4g	10.7g	12.5g	8.9g	22g	21.9g	6.3g
炭水化物	105.2g	89.6g	98.3g	107.2g	96.3g	110.4g	85.6g
食塩相当量	3.7g	2.3g	2.3g	3.2g	2.7g	2.3g	3.9g
夕食	米飯 肉詰めいなり ナマス ゴマ和え	米飯 炊き合わせ 回鍋肉 ツナサラダ	米飯 鮭のチャンチャン焼き ミモザサラダ 胡瓜のキューちゃん漬	米飯 チンジャオロース 白和え 果物	米飯 エビフライ 付け合わせ(サラダ) たけのこの土佐煮 サラダ	米飯 ぶり大根 野菜炒め 中華和え	米飯 蒸し魚のあんかけ 南瓜の煮物 フルーツポンチ
エネルギー	533kcal	594kcal	641kcal	560kcal	554kcal	576kcal	569kcal
蛋白質	15g	20g	27.8g	20g	22.6g	27.4g	21g
脂質	10.1g	13g	21.3g	13.8g	11.2g	17.8g	3.6g
炭水化物	98.6g	103.1g	88.7g	92.6g	93.9g	82.7g	117.8g
食塩相当量	1.9g	2.3g	2.5g	1.5g	2.2g	1.3g	1.5g

ピーマン

ピーマンはビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは細胞を丈夫にし、風邪の予防や肌のトラブルに効果を発揮します。また、毛細血管を丈夫にするビタミンPやコレステロール低下作用のある葉酸も含んでいますから、高血圧や動脈硬化に有効です。
最近では、形も大きく、色も赤、橙、黄、黒とカラフルなパプリカと呼ばれるピーマンも見かけるようになりました。中でも赤ピーマンは緑ピーマンと比べると栄養価も高く、肉厚で甘みがあります。

豆腐ハンバーグきのこソース



チンジャオロース

