

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	2月23日		2月24日		2月25日		2月26日		2月27日		2月28日		3月1日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー	食パン	エネルギー	黒糖食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー	ツイストロール	エネルギー	食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー
	キャベツソテー	529 kcal	ポテトサラダ	506 kcal	スープ煮	513 kcal	コールスローサラダ	481 kcal	マカロニサラダ	568 kcal	スープ煮	532 kcal	ポイルサラダ	518 kcal
	オレンジ	蛋白質	みかん缶	蛋白質	チーズ	蛋白質	オレンジ	蛋白質	黄桃缶ダイス	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	14.4 g	牛乳	16.2 g	黄桃缶ダイス	17.9 g	牛乳	16.2 g	牛乳	16.9 g	バナナ	18.9 g	牛乳	16.5 g
	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	1.5 g		2 g		1.9 g		1.5 g		2 g		2 g		1.8 g	
昼食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	豚のしょうが焼き	483 kcal	カレー	673 kcal	回鍋肉	464 kcal	鯖の梅ソースがけ	480 kcal	そば	532 kcal	ちゃんちゃん焼き	562 kcal	すき焼き	593 kcal
	ボン酢和え	蛋白質	野菜サラダ	蛋白質	お浸し	蛋白質	辛子和え	蛋白質	味噌田楽	蛋白質	ボン酢和え	蛋白質	ごま酢和え	蛋白質
	なすの含め煮	20.7 g	福神漬け	21.2 g	わかめスープ	19 g	味噌汁	23.4 g	酢の物	16.4 g	湯豆腐	26.1 g	ヨーグルト	22.7 g
	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	1.9 g		3.2 g		2.7 g		2.5 g		3.2 g		1.7 g		1.8 g	
夕食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	魚フライ	619 kcal	鯖のごま味噌焼	514 kcal	鮭の南蛮漬け	604 kcal	オープンオムレツ	651 kcal	照り焼きチキン	561 kcal	ミートローフ	526 kcal	揚げ魚野菜あん	559 kcal
	お浸し	蛋白質	お浸し	蛋白質	野菜炒め	蛋白質	盛りサラダ	蛋白質	炒り豆腐	蛋白質	ピーナツ和え	蛋白質	春雨サラダ	蛋白質
	味噌汁	30.9 g	茶碗蒸し	26.5 g	そぼろあんかけ	25.4 g	スープ煮	21.6 g	お浸し	23.5 g	コンソメスープ	19.7 g	オニオンスープ	18.9 g
	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	3.9 g		2 g		1.9 g		2.3 g		2 g		2.4 g		2.6 g	

☆都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立☆

- ・回鍋肉：豆板醤とオイスターソースが隠し味の野菜たっぷりメニューです
- ・オープンオムレツ：野菜やハムなど卵に加え、じっくりと焼き上げました
- ・ミートローフ：ハンバーグ種を大きな塊で焼いてから、切り分けた料理です。豆腐が少し入っているので、柔らかいです。

☆栄養一口メモ☆

『人参』

秋の終わりから冬にかけての寒い時期に旬を迎える人参は寒さで自身が凍ってしまわないよう糖を蓄えると言われていています。そのため旬の人参は甘みが強くなり、柔らかさも増します。

美味しい人参の選び方・・・表面が割れておらず艶がある。

茎の切り口が茶や黒ずんでいない。切り口が細い（人参の茎の切り口が細い方が芯の部分が細く全体が柔らかく味が良いとされています）

