

しゅうかんこんだてひょう

令和05年11月8日(水)～令和05年11月14日(火)

区分	11/8(水)	11/9(木)	11/10(金)	11/11(土)	11/12(日)	11/13(月)	11/14(火)
朝食	ご飯 もやしのみそ汁 切干大根の煮物 笹かま 梅干 511KC	ご飯 みそ汁 納豆 中華風野菜炒め 梅干 572KC	ご飯 きのこスープ シュウマイと 野菜のソテー ふりかけ 乳製品 517KC	パン 牛乳 ウイナースープ シーチキンわかめ パン 561KC	ご飯 ふのり汁 ぜんまいの炒め煮 ポテトサラダ ふりかけ 520KC	ご飯 もやしのみそ汁 ひじきの煮物 出し巻き卵 たいみそ 乳製品 581KC	ご飯 みそ汁 ふきの炒め煮 ハムステーキ 海苔佃煮 557KC
昼食	ご飯 わかめスープ さけの野菜あんかけ ほうれん草の白和え バナナ 牛乳 819KC	とろろそば お好み焼き ジャムヨーグルト 牛乳 729KC	ご飯 いわしのつみれ汁 ピーマンの 肉詰めフライ 卵豆腐 洋なし(缶詰) 753KC	ご飯 かきたま汁 さけのバター醤油 かぼちゃのいとこ煮 バナナ 854KC	牛丼 青菜と揚げのみそ汁 もやしの辛子和え 漬物 桃(缶詰) 牛乳 782KC	豚にらご飯 みそ汁 小松菜と桜エビの 和え物 キムチ 洋なし(缶詰) 牛乳 787KC	シーフードラーメン フルーツヨーグルト 牛乳 766KC
夕食	ご飯 大根のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め おろし和え 661KC	ご飯 たらの粒マスタード 田舎煮 キムチ 694KC	ごはん 焼肉 いんげんの ごまみそ和え ジョア 727KC	ご飯 麻婆豆腐 海藻とコーンの サラダ ごま昆布 568KC	ご飯 中華スープ さばのみそ煮 もやしの重ね焼き 702KC	ご飯 きのこスープ 塩肉じゃが わかめのおろし和え 619KC	ご飯 肉団子の 甘酢あんかけ 里芋の煮ころがし ふりかけ 664KC
合計	1991KC	1995KC	1997KC	1983KC	2004KC	1987KC	1987KC

『スタミナ野菜(やさい)の代表格(だいひょうかく)「にら」』

ひとつの株から最低でも3回とることが出来る生命力あふれる野菜です。

カロテンやカルシウムが多く、冷え性におすすめ。油を使って調理すれば、ビタミンAの吸収がアップします！

