

# 週間献立表

(常菜食)

	06月29日(月)	06月30日(火)	07月01日(水)	07月02日(木)	07月03日(金)	07月04日(土)	07月05日(日)
朝食	米飯 味噌汁 枝豆とうふ たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 ゴマ豆腐 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 山芋とろろ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ゆず豆腐 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 なめ茸和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 だし巻き卵 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 ピーナツ豆腐 ショア ふりかけ
昼食	米飯 おろし酢カツ煮 ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト しそ昆布	米飯 鶏の味噌マヨ焼き 南瓜のそぼろ煮 スープ 梅干し	赤飯 揚げ魚 含め煮 吸い物 芝漬	ご飯 親子うどん 金平ポテト 小豆スイーツ しその実	米飯 鶏肉の揚げ煮 サラダ 吸い物 しその実	米飯 揚げ魚 大豆煮 スープ つぼ漬	米飯 カレー ごまみそマヨネーズ和え フルーツ寒天 福神漬
夕食	米飯 グラタン 三色和え 南瓜プリン 芝漬	米飯 魚の磯辺揚げ 味付け浸し やわらか団子 福神漬	米飯 肉団子と野菜のトマト煮込み 茄子の卸かけ りんごコンポート のりの佃煮	米飯 グラタン 酢味噌和え すいか つぼ漬	米飯 魚のみそ焼き 南瓜のそぼろ煮 メロン しそ昆布	米飯 袋詰め煮 サラダ 芝漬 みかん缶	米飯 肉じゃが 茄子の卸かけ 薄皮まんじゅう 芝漬
栄養価	I栄養 - 1655 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 49.4 g 炭水化物 285.7 g 塩分 7.4 g	I栄養 - 1694 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 59.3 g 炭水化物 244.7 g 塩分 6.1 g	I栄養 - 1421 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 27.7 g 炭水化物 285.2 g 塩分 6.6 g	I栄養 - 1597 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 32.1 g 炭水化物 287.9 g 塩分 6.8 g	I栄養 - 1591 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 46.8 g 炭水化物 280.7 g 塩分 6.8 g	I栄養 - 1546 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 42.2 g 炭水化物 286.7 g 塩分 6.7 g	I栄養 - 1579 kcal 蛋白質 97.6 g 脂質 32.8 g 炭水化物 278.0 g 塩分 4.8 g

メモ

## ～梅酒に氷砂糖を使うのは?～

梅をいきなり濃い砂糖液に漬けると水分だけが引き出され、香り成分やエキスは梅に残ったままになります。ゆっくり溶ける氷砂糖を使うことで、うすい砂糖液から徐々に濃くすることで、梅の香り成分やエキスが十分に引き出されます。

