



てらだ お献立



6月



	6 / 1 3(月)	6 / 1 4(火)	6 / 15(水)	6 / 16(木)	6 / 17(金)	6 / 18(土)	6 / 19(日)
朝食 	ごはん 目玉焼き ほうれん草胡麻和え さつま芋みそ汁 梅びしお	コッペパン ピ-ナッツ 牛乳 白菜スープ	コッペパン いちごジャム 牛乳・シメ-ク ポテトサラダ	コッペパン マーマレード 牛乳 ベーコンスープ	コッペパン マーガリン 牛乳 黄桃缶	コッペパン チョコレート 牛乳 春菊梅ドレ和え	コッペパン マーガリン 牛乳 りんご
昼食 	ごはん 鱈西京焼き ひじき炒り煮 ポテトサラダ 舞茸澄まし汁	ごはん 鮭のあんかけ 茄子みそ炒め もやし梅和え 大根澄まし汁	牛丼 きゅうり酢の物 豆腐味噌汁 フルーツヨーグルト	ごはん サバ煮つけ 大根炒め煮 うずら豆 えのき味噌汁	ごはん 鶏のさっぱり煮 アスパラソテー 小松菜サラダ じゃがいも味噌汁	ごはん サバおろしポン酢 レンコンサラダ ほうれん草ソテー 絹さやスープ	ごはん 豚の焼き肉風 かに玉 中華スープ キウイフルーツ
夕食 	ごはん 鶏の利休焼き 海藻サラダ カリフラワー-オーロラ和え チンゲン菜味噌汁	ごはん 酢豚 春雨サラダ いんげんソテー アスパラスープ	ごはん 鰯フライ レンコン炒め煮 小松菜煮びたし 卵スープ	ごはん 筑前煮 サツマイモ甘煮 白菜ゆかり和え 豆腐味噌汁	ごはん 鱈のチーズ焼き 高野豆腐煮物 ハムのマリネ きゃべつスープ	ごはん 豚のオニオンソース じゃがいも明太ソース 糸昆布炒め煮 なす味噌汁	ごはん 太刀魚ムニエル 冬瓜コンソメ煮 サツマイモサラダ とろろ味噌汁 カリフラワー-スープ
E補キ-	1,954 kcal	1,932 kcal	1,910 kcal	1,889 kcal	1,818 kcal	1,909 kcal	2,025 kcal

栄養はええよ~ん♪

海藻はビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んでいます。中でも海藻に含まれる食物繊維は「水溶性食物繊維」とよばれ、腸内の余分なコレステロールを吸収して体外に排出する働きがあります。

他にも普段不足しがちな鉄分やカルシウムも豊富で、そして何より低カロリーが魅力の食材です！



平成28年