



# 今週の献立



	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ナスとピーマンのそぼろ炒め 菜の花ののり浸し <b>421kcal 2.1g</b>	ごはん 味噌汁 五目金平 オクラと玉ねぎのサラダ <b>405kcal 2.0g</b>	ごはん すまし汁 鮭と大根の煮物 小松菜とかまぼこのわさび和え <b>327kcal 2.8g</b>	食パン パンプキンスープ ソーセージのコンソメ煮 ズッキーニのツナ和え <b>492kcal 3.7g</b>	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ブロッコリーの梅おかか和え <b>378kcal 2.5g</b>	ごはん すまし汁 がんもどきの煮合わせ 納豆 <b>475kcal 3.2g</b>
おやつ	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	バニラミルク <b>87kcal 0.1g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	野菜ジュース <b>77kcal 0.0g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>
昼食	五目ごはん 味噌汁 タラのしょうが焼き ●けんちょう● かぶの浅漬け <b>439kcal 3.9g</b>	ごはん 味噌汁 蒸し鶏のゴマだれ きのこのバターソテー ブドウ缶 <b>505kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き 胡瓜の甘酢生姜和え 白桃缶 <b>501kcal 3.1g</b>	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 えんどう豆のしらす和え 金時煮豆 <b>464kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉のすき焼き風 オクラとろろ びわ缶 <b>485kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 赤魚の酒蒸し 吹き寄せ煮 杏仁豆腐 <b>511kcal 3.0g</b>
おやつ	セレクト	紫芋まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	抹茶ゼリー <b>98kcal 0.1g</b>	きなこ蒸しパン <b>154kcal 0.2g</b>	バニラババロア <b>83kcal 0.1g</b>	鈴カステラ <b>90kcal 0.0g</b>
夕食	ごはん 春雨スープ 豚キムチ ブロッコリーのタルタルソースかけ 夏みかん缶 <b>561kcal 1.8g</b>	ごはん すまし汁 高野豆腐の卵とじ もやしやしそ香り and え 桜漬け <b>405kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉とかぶのオイスター煮 さつま芋とレーズンのサラダ つぼ漬け <b>540kcal 3.2g</b>	ごはん 中華スープ エビとアスパラの炒め物 人参と油揚げのゴマ和え しその実漬け <b>460kcal 2.6g</b>	ごはん すまし汁 カレイの香味たれ ナスとピーマンのしぎ煮 田舎漬け <b>495kcal 3.7g</b>	ごはん コンソメスープ トマトソースハンバーグ レタスとチーズのイタリアンサラダ 青かつば漬け <b>505kcal 3.1g</b>
1日栄養 価合計	<b>1599kcal 7.9g</b>	<b>1506kcal 8.0g</b>	<b>1540kcal 9.2g</b>	<b>1647kcal 9.8g</b>	<b>1503kcal 9.0g</b>	<b>1635kcal 9.3g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。