



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 421kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 五目金平 オクラと玉ねぎのサラダ 405kcal 2.0g	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 327kcal 2.8g	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 492kcal 3.7g	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 378kcal 2.5g	ごはん すまし汁 がんもどきの煮合わせ 納豆 475kcal 3.2g
おやつ	ココア 101kcal 0.1g	バニラミルク 87kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	野菜ジュース 77kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	カルピス 54kcal 0.0g
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 439kcal 3.9g	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 505kcal 2.8g	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 501kcal 3.1g	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 464kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉のすき焼き風 オクラとろろ びわ缶 485kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 赤魚の酒蒸し 吹き寄せ煮 杏仁豆腐 511kcal 3.0g
おやつ	セレクト	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	抹茶ゼリー 98kcal 0.1g	きなこ蒸しパン 154kcal 0.2g	バニラババロア 83kcal 0.1g	鈴カステラ 90kcal 0.0g
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 561kcal 1.8g	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 405kcal 3.0g	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 540kcal 3.2g	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 460kcal 2.6g	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 495kcal 3.7g	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 505kcal 3.1g
1日栄養 価合計	1599kcal 7.9g	1506kcal 8.0g	1540kcal 9.2g	1647kcal 9.8g	1503kcal 9.0g	1635kcal 9.3g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。