



今週の献立



	9月7日(日)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 じゃが芋とベーコンのソテー チンゲン菜とカニカマのお浸し 459kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 かぶと竹輪の煮付け 白菜とえのきのポン酢和え 351kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 はんぺんの豚そぼろ煮 オクラと人参のお浸し 365kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと椎茸の炒り煮 えんどう豆のしらす和え 402kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 卵豆腐の薄くずかけ いんげんと油揚げの煮浸し 395kcal 3.2g	食パン コンソメスープ キャベツとウインナーのソテー フルーツソースヨーグルト 465kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 さつま芋のそぼろあんかけ ほうれん草のゴマ和え 444kcal 2.3g
おやつ	レモネード 71kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g	牛乳 113kcal 0.2g	イチゴオレ 99kcal 0.1g	ストレートティー 38kcal 0.0g
昼食	ごはん 中華スープ 豆腐の中華あんかけ 焼き餃子 フルーツカクテル 547kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ チキンソテー 野菜添え かぼちゃの甘煮 ナスの浅漬け 464kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き そら豆の甘辛煮 黄桃缶 523kcal 2.8g	きのこカレー 千切りスープ ズッキーニのマリネ 洋梨缶 福神漬け 522kcal 3.1g	赤飯 すまし汁 タラの柚子みそ焼き 根菜の煮物 りんごカラメル しば漬け 475kcal 3.6g	ごはん なめこ汁 カレイのおろし煮 カリフラワーとベーコンのソテー キウイフルーツ 444kcal 2.7g	ごはん コンソメスープ ポークチャップ グリーンサラダ 田舎漬け 529kcal 3.2g
おやつ	クリームブッセ 72kcal 0.1g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	セレクト	チーズケーキ 50kcal 0.2g	ホットケーキ 80kcal 0.2g	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	人形焼 96kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 さけの塩焼き 絹さやのたらこ和え 胡瓜の浅漬け 391kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 アジのさっぱり焼き コーン入りマカロニサラダ ぶどう缶 535kcal 3.0g	ごはん 中華スープ 豚肉と大根の煮物 里芋とこんにゃくの田楽 おかか昆布 601kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 エビとイカと白菜の旨煮 ほうれん草のアーモンド和え 白花煮豆 468kcal 3.6g	ごはん 中華スープ 肉団子の酢豚風 もやしとハムのナムル みかん缶 571kcal 2.4g	ごはん すまし汁 肉じゃが オクラの青しそドレ和え あみの佃煮 470kcal 4.0g	ごはん 味噌汁 豚肉と車麩のチャンプルー きゅうりとワカメの和風サラダ フルーツカクテル 456kcal 3.6g
1日栄養 価合計	1540kcal 8.2g	1502kcal 9.3g	1730kcal 8.5g	1510kcal 9.7g	1634kcal 9.6g	1582kcal 9.9g	1563kcal 9.2g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。