



今週の献立



	9月14日(日)	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 アスパラと卵のソテー もやしと人参の二色浸し 418kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 さつま揚げのけんちん炒め じゃが芋とそら豆のマヨ和え 459kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 大根とエビ団子の煮物 胡瓜のゆかり和え 331kcal 2.8g	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ キャベツのツナサラダ 532kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 がんもどきとかぶの煮物 えんどう豆のポン酢和え 387kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 なるとの高菜炒め 納豆 415kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 ブロッコリーとウインナのソテー 温泉卵 497kcal 2.8g
おやつ	ココア 101kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	ミルクティー 78kcal 0.1g	カルピス 54kcal 0.0g	レモネード 71kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 牛肉の焼き肉風 いんげんのツナ和え うぐいす豆 543kcal 2.2g	ごはん 中華スープ 厚揚げのチリソース ズッキーニのハムサラダ かこの豆 559kcal 1.9g	ピラフ コンソメスープ 白身魚のムニエル もやしのにんにくソテー みかん缶 509kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ クリームシチュー 空豆のゴママヨ和え たくあん 647kcal 4.2g	みそラーメン シュウマイ ピリ辛胡瓜 イチゴゼリー 592kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 鮭のきのこ蒸し かぼちゃのいとこ煮 白桃缶 499kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 白身魚の磯辺焼き ズッキーニの土佐和え しその実漬け 466kcal 3.0g
おやつ	メロンフルーチェ 184kcal 0.2g	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	苺ババロア 86kcal 0.1g	黒棒 62kcal 0.0g	どら焼き 72kcal 0.1g	セレクト 72kcal 0.1g	ココアワッフル 72kcal 0.1g
夕食	ごはん コンソメスープ 舌平目の香草焼き キャベツのコーンバター ゆずみそ 431kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 青菜のじゃこ炒め 桜漬け 406kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 松風焼き 白菜のゆず和え しば漬け 509kcal 4.0g	ごはん 味噌汁 カレーのバター焼き ひじきの炒め煮 ブドウ缶 464kcal 2.4g	ごはん すまし汁 サワラのねぎ味噌焼き 山菜の和え物 おかか昆布 437kcal 3.3g	ごはん 中華スープ 豚肉の中華炒め たけのこのゆずみそ和え つぼ漬け 449kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ キャベツのピーナツ和え びわ缶 448kcal 3.1g
1日栄養 価合計	1677kcal 7.6g	1567kcal 7.8g	1519kcal 9.6g	1764kcal 10.0g	1566kcal 8.3g	1521kcal 9.4g	1554kcal 9.0g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。