



# 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 <b>418kcal 2.0g</b>	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 <b>459kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 大根とエビ団子の煮物 胡瓜のゆかり和え <b>331kcal 2.8g</b>	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 <b>532kcal 3.4g</b>	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 <b>387kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 なるとの高菜炒め 納豆 <b>415kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 ブロッコリーとウインナのソテー 温泉卵 <b>497kcal 2.8g</b>
おやつ	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	キャラメルミルク <b>87kcal 0.1g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	ミルクティー <b>78kcal 0.1g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>	レモネード <b>71kcal 0.0g</b>
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 <b>543kcal 2.2g</b>	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 <b>559kcal 1.9g</b>	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 <b>509kcal 2.6g</b>	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 <b>647kcal 4.2g</b>	みそラーメン シュウマイ ピリ辛胡瓜 イチゴゼリー <b>592kcal 2.4g</b>	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 <b>499kcal 2.8g</b>	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 <b>466kcal 3.0g</b>
おやつ	メロンフルーチェ <b>184kcal 0.2g</b>	紅茶ケーキ <b>69kcal 0.1g</b>	苺ババロア <b>86kcal 0.1g</b>	黒棒 <b>62kcal 0.0g</b>	どら焼き <b>72kcal 0.1g</b>	セレクト	ココアワッフル <b>72kcal 0.1g</b>
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 <b>431kcal 3.1g</b>	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 青菜のじゃこ炒め 桜漬け <b>406kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 松風焼き 白菜のゆず和え しば漬け <b>509kcal 4.0g</b>	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 <b>464kcal 2.4g</b>	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 <b>437kcal 3.3g</b>	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 <b>449kcal 3.0g</b>	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 <b>448kcal 3.1g</b>
1日栄養 価合計	<b>1677kcal 7.6g</b>	<b>1567kcal 7.8g</b>	<b>1519kcal 9.6g</b>	<b>1764kcal 10.0g</b>	<b>1566kcal 8.3g</b>	<b>1521kcal 9.4g</b>	<b>1554kcal 9.0g</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。