



# 今週の献立



	9月21日(日)	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 信田煮 小松菜のお浸し <b>356kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 肉団子とたけのこの煮物 青菜のしその実和え <b>383kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 厚揚げと山菜の煮物 いんげんとえのきの和え物 <b>415kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 ツナじゃが アスパラとハムのサラダ <b>443kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 ウイナーと椎茸の和風炒め きゅうりのじゃこ和え <b>394kcal 2.8g</b>	食パン コーンスープ 肉団子とカリフラワーのポトフ ズッキーニのチーズサラダ <b>494kcal 3.8g</b>	ごはん 味噌汁 ぜんまいとなるとの煮物 なめ茸おろし <b>305kcal 3.1g</b>
おやつ	オレンジジュース <b>57kcal 0.0g</b>	牛乳 <b>113kcal 0.2g</b>	ピーチティー <b>58kcal 0.0g</b>	チョコミルク <b>139kcal 0.1g</b>	カフェオレ <b>84kcal 0.1g</b>	レモンティー <b>32kcal 0.0g</b>	キャラメルミルク <b>87kcal 0.1g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き 蒸しナスのごま酢和え しば漬け <b>489kcal 2.4g</b>	ごはん すまし汁 サクサクコロッケ ブロッコリーのチーズサラダ 赤かっぱ漬け <b>516kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し チンゲン菜の梅和え 田舎漬け <b>454kcal 2.7g</b>	ごはん けんちん汁 ブリの煮付け れんこん金平 パイン缶 <b>526kcal 2.5g</b>	ごはん ワタンスープ 八宝菜 青梗菜のザーサイ和え 桜漬け <b>534kcal 4.2g</b>	ゆかりごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 五目豆 ブドウ缶 <b>488kcal 2.9g</b>	カレーライス 野菜スープ オクラともやしのサラダ 黄桃缶 福神漬け <b>526kcal 2.6g</b>
おやつ	オムレットケーキ <b>127kcal 0.0g</b>	コーヒーゼリー <b>79kcal 0.0g</b>	エクレア <b>69kcal 0.1g</b>	セレクト	バームクーヘン <b>132kcal 0.2g</b>	甘醤油せんべい <b>50kcal 0.0g</b>	手作り水羊羹 <b>65kcal 0.0g</b>
夕食	ごはん 味噌汁 太刀魚の梅肉蒸し いんげんの精進炒め 白花煮豆 <b>478kcal 3.4g</b>	ごはん 味噌汁 蒸しタラの野菜あん ちくわと白滝の甘辛炒め フルーツカクテル <b>489kcal 3.4g</b>	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 きゅうりの酢味噌和え 洋梨缶 <b>506kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉の南蛮焼き 焼きナス かぶの浅漬け <b>448kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 赤魚の山椒焼き キャベツのゴマ浸し 夏みかん缶 <b>423kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 牛皿 小松菜と桜海老の炒め物 昆布の佃煮 <b>498kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 サバの幽庵焼き さつま芋とレーズンのバター煮 しその実漬け <b>543kcal 2.9g</b>
1日栄養 価合計	<b>1507kcal 8.7g</b>	<b>1580kcal 9.6g</b>	<b>1502kcal 8.4g</b>	<b>1660kcal 7.7g</b>	<b>1567kcal 9.7g</b>	<b>1562kcal 9.7g</b>	<b>1526kcal 8.7g</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。