



今週の献立



	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)				
朝食	ごはん 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 ほうれん草のしょうが和え 366kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ブロッコリーのツナ辛子マヨ和え 493kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 はんぺんのカニカマあん 青菜のおかかポン酢 371kcal 3.2g				
おやつ	バナラミルク 87kcal 0.1g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	オレンジジュース 84kcal 0.0g				
昼食	ごはん 春雨スープ エビ団子のオイスター煮込み えんどう豆とハムのナムル あみの佃煮 449kcal 3.6g	ごはん すまし汁 白身魚のチャンチャン焼き 枝豆とキャベツのサラダ バナナ 450kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 春雨の中華和え 青かつば漬け 512kcal 3.3g				
おやつ	ドーナツ 146kcal 0.2g	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	たい焼き 83kcal 0.0g				
夕食	ごはん すまし汁 筑前煮 いんげんのしそ味噌炒め あんず缶 535kcal 3.2g	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 アスパラベーコン つぼ漬け 378kcal 3.2g	ごはん すまし汁 サワラの南部焼き ナスとこんにゃくの田楽 金時煮豆 462kcal 3.1g				
1日栄養 価合計	1583kcal 9.3g	1568kcal 8.1g	1512kcal 9.6g				

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。