

今週の献立



				10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)
朝 食				食パン コンソメスープ チキンボールのスープ煮 れんこんのシーザーサラダ 511kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 ちくわと玉ねぎの煮物 ほうれん草ともやしの和え物 337kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 いんげんとしらすの土佐和え 417kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 ジャーマンポテト ブロッコリーのわさび和え 442kcal 2.8g
お や つ				キャラメルミルク 87kcal 0.1g	チョコミルク 139kcal 0.1g	蜂蜜しょうが 35kcal 0.0g	ミルクティー 85kcal 0.1g
昼 食				さつま芋ごはん 味噌汁 アジの梅煮 キャベツのツナ和え キウイフルーツ 488kcal 3.3g	バターチキンカレー コンソメスープ レタスのグリーンサラダ フルーツカクテル 福神漬け 591kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 豚肉のニラ玉炒め ●あいませ● うぐいす豆 539kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き エリンギのバター炒め あんず缶 458kcal 1.9g
お や つ				チーズケーキ 50kcal 0.2g	梅ゼリー 80kcal 0.0g	セレクト	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g
夕 食					ごはん 味噌汁 豚肉の治部煮 かぼちゃの甘煮 桜漬け 472kcal 3.0g	ごはん 中華スープ 白身魚のチリソース 青梗菜と人参の炒め物 白桃缶 512kcal 2.6g	ごはん すまし汁 赤魚のべっこう焼き きゅうりのなめ茸和え あみの佃煮 441kcal 3.9g
1日栄養 価合計				1608kcal 10.0g	1659kcal 9.5g	1501kcal 9.9g	1529kcal 7.3g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。

