



今週の献立



	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)
朝食	ごはん すまし汁 車麩の卵とじ 青梗菜とにんじんのお浸し 371kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 はんぺんのみぞれ煮 納豆 382kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 ウインナーの和風炒め 白菜となるとの塩昆布和え 382kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵 キャベツのおかか和え 364kcal 2.0g	食パン コーンスープ ベーコンとピーマンのスープ煮 フルーツソースヨーグルト 572kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろあん ブロッコリーのゆずみそ和え 385kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 アスパラとウインナーのソテー もやしと蒸し鶏のポン酢和え 422kcal 2.4g
おやつ	イチゴオレ 99kcal 0.1g	ココア 101kcal 0.1g	レモネード 74kcal 0.0g	牛乳 113kcal 0.2g	ピーチティー 38kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 肉豆腐 かぶとじゃこのしそ炒め 田舎漬け 552kcal 3.4g	肉うどん 和風きんぴら包み焼き 花野菜サラダ りんご缶 626kcal 4.5g	ごはん 味噌汁 エビ団子と野菜の炒め物 きゅうりとワカメの酢の物 しその実漬け 459kcal 3.6g	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き そら豆とにんじんの甘辛煮 あんず缶 598kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ ズッキーニとコーンのサラダ しば漬け 478kcal 3.2g	山菜おこわ すまし汁 秋鮭のきのこあんかけ 青菜のゆず浸し ナスの利休煮 桜漬け/マロンババロア 551kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 コロツケ きゅうりとかまぼこの青しそ和え 白桃缶 548kcal 3.5g
おやつ	バニラババロア 81kcal 0.1g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	セレクト	きなこ蒸しパン 151kcal 0.2g	人形焼 96kcal 0.1g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g	苺フルーチェ 184kcal 0.2g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 絹さやのゆかり和え 三色煮豆 485kcal 2.1g	ごはん コンソメスープ 舌平目のオーロラスムニエル キャベツのハムマリネ 鯛みそ 500kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 豚血 じゃが芋のベーコンの煮物 みかん缶 563kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 鶏肉の韓国風焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 赤かつぱ漬け 470kcal 3.0g	ごはん すまし汁 カレイの煮付け きゅうりとカニカマのゴマサラダ ブドウ缶 448kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 えび玉 ひじきの煮物 白菜漬け 422kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 赤魚の磯辺焼き いんげんのピーナツ和え 田舎漬け 397kcal 2.0g
1日栄養 価合計	1588kcal 8.5g	1677kcal 10.0g	1542kcal 9.1g	1696kcal 8.4g	1632kcal 9.2g	1519kcal 9.0g	1625kcal 8.1g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。