



# 今週の献立



	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 がんとれんこんの煮物 ほうれん草の煮浸し 374kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 高野豆腐とかぶの煮物 にんじんのごま和え 372kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう ブロッコリーと桜海老のお浸し 412kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 信田煮 きゅうりのツナ和え 397kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 もやしとニラのおかか和え 506kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 ナスと鶏ひき肉の炒め物 小松菜の磯辺和え 388kcal 2.0g	食パン コンソメスープ じゃが芋のコンビーフソテー ズッキーニの温サラダ 464kcal 3.4g
おやつ	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	蜂蜜しょうが 35kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	カルピス 54kcal 0.0g	ミルクティー 78kcal 0.1g	カフェオレ 84kcal 0.1g	牛乳 113kcal 0.2g
昼食	ごはん 雷汁 牛肉のオイスターソース炒め 大根の田楽 びわ缶 592kcal 3.8g	ごはん 中華スープ 海鮮八宝菜 きゅうりの甘酢漬け 杏仁豆腐 562kcal 2.9g	ゆかりごはん 味噌汁 豚肉のやわらか煮 さつま芋のいとこ煮 赤かっぱ漬け 518kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ チキンストロガノフ レタスの千切サラダ 漬物 515kcal 3.2g	ごはん ワカメスープ マーボー豆腐 ほうれん草とカニカマのナムル 黄桃缶 526kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 メンチカツ 里芋の和風サラダ しば漬け 572kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 ホキのピカタ アスパラと玉ねぎのお浸し 昆布の佃煮 404kcal 3.2g
おやつ	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	たい焼き 88kcal 0.0g	シュークリーム 98kcal 0.1g	鈴カステラ 112kcal 0.0g	スティックマロン 77kcal 0.0g	苺ゼリー 80kcal 0.0g	セレクト
夕食	ごはん 味噌汁 白身魚の香味たれ かぼちゃのそぼろ煮 昆布の佃煮 532kcal 3.7g	ごはん コンソメスープ ロールキャベツ ハム入りマカロニサラダ しその実漬け 446kcal 4.4g	ごはん 味噌汁 カレーの酒蒸し ピーマンのじゃこ炒め 洋梨缶 500kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 五目豆 夏みかん缶 475kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 肉団子ときのこの甘辛煮 アスパラの和風マリネ 桜漬け 486kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 サワラのねぎ蒸し さつま揚げとれんこんの金平 かのご豆 492kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 切干大根とちくわの煮物 りんご缶 493kcal 2.8g
1日栄養 価合計	1698kcal 10.0g	1503kcal 9.9g	1587kcal 7.7g	1553kcal 9.5g	1673kcal 8.4g	1618kcal 9.1g	1543kcal 9.7g

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。