



今週の献立



	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 はんぺんとかぶの煮物 青菜とえのきのしらす和え 324kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 ズッキーニとベーコンのソテー 温泉卵 465kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと白菜の煮物 ピーマンのきのこソテー 342kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろあんかけ 小松菜とかまぼこのお浸し 403kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 アスパラベーコン 納豆 472kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 ほうれん草と厚揚げの炒め物 しらすおろし 383kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのツナ炒め キャベツのゆかり和え 381kcal 2.0g
おやつ	レモネード 74kcal 0.0g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	ココア 101kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	野菜ジュース 77kcal 0.0g	カルピス 54kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 鮭のチャンチャン焼き とろろ芋 ナスの浅漬け 463kcal 3.6g	菜飯ごはん 味噌汁 アジのしょうが煮 ひじきと枝豆のハムサラダ 白花煮豆 451kcal 2.6g	ごはん すまし汁 さんまの塩焼き ちくわと空豆のマヨ和え 漬物 568kcal 3.7g	ごはん 春雨スープ シュウマイの野菜あん キャベツのウインナーソテー びわ缶 542kcal 3.8g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 花野菜と南瓜の温サラダ 田舎漬け 467kcal 3.5g	カレーライス コンソメスープ ごぼうとハムのサラダ ブドウ缶 福神漬け 622kcal 4.8g	ごはん 味噌汁 牛肉のすき焼き風 さつま芋のバター煮 つぼ漬け 506cal 2.4g
おやつ	抹茶まんじゅう 104kcal 0.1g	プリン 82kcal 0.1g	もみじまんじゅう 104kcal 0.1g	手作り水羊羹 55kcal 0.0g	セレクト	ココアワッフル 72kcal 0.1g	ばかうけ 47kcal 0.2g
夕食	ごはん 味噌汁 回鍋肉 オクラのおかか和え みかん缶 543kcal 2.8g	ごはん すまし汁 鶏肉の梅肉焼き 焼きナス たくあん漬け 511kcal 4.0g	ごはん 味噌汁 豚肉とごぼうの筑前煮 ワカメともやしのポン酢和え 金時煮豆 493kcal 3.0g	ごはん すまし汁 千草焼き 里芋としらたきの田楽 しその実漬け 423kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 肉団子のオイスターソース炒め きゅうりとイカのキムチ和え 洋梨缶 475kcal 2.9g	ごはん すまし汁 車麩とえびのチャンプル 青梗菜のゆずあんかけ 桜漬け 392kcal 2.9g	ごはん すまし汁 赤魚の南部焼き いんげんのみそしそ炒め 杏仁豆腐 513kcal 2.7g
1日栄養 価合計	1508kcal 9.4g	1639kcal 9.3g	1594kcal 9.6g	1524kcal 9.7g	1545kcal 8.6g	1546kcal 9.8g	1501kcal 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。