



今週の献立



| | 10月26日(日) | 10月27日(月) | 10月28日(火) | 10月29日(水) | 10月30日(木) | 10月31日(金) | 11月1日(土) |
|-------------|---|--|--|---|---|---|---|
| 朝食 | 食パン コンソメスープ 肉団子とカリフラワーのポトフ えんどう豆のハムサラダ 445kcal 3.3g | ごはん 味噌汁 エビと白菜の炒め物 いんげんの梅和え 345kcal 2.5g | ごはん 味噌汁 大豆とひじきの煮物 きゅうりの青じそドレ和え 346kcal 2.6g | ごはん 味噌汁 ぜんまいとちくわの煮物 ブロッコリーのじゃこ浸し 371kcal 3.2g | ごはん 味噌汁 豆腐のカニカマあんかけ えんどう豆のごま和え 416kcal 2.3g | 食パン ミネストローネ スクランブルエッグ フルーツソースヨーグルト 469kcal 3.6g | ごはん 味噌汁 信田煮 菜の花とかまぼこのお浸し 375kcal 3.3g |
| おやつ | オレンジジュース 57kcal 0.0g | ミルクティー 85kcal 0.1g | 牛乳 113kcal 0.2g | ぶどうジュース 74kcal 0.0g | 蜂蜜しょうが 35kcal 0.0g | チョコミルク 139kcal 0.1g | カルピス 54kcal 0.0g |
| 昼食 | ごはん 味噌汁 親子煮 桜えびとズッキーニの炒め物 黄桃缶 479kcal 2.7g | ごはん 味噌汁 白身魚ののつけ焼き 蓮根と白滝の炒め物 桜漬け 444kcal 2.9g | ごはん わかめスープ 肉団子の酢豚風 もやしのザーサイ和え バナナ 536kcal 3.9g | ごはん 味噌汁 カレイのバター焼き かぶと桜海老の煮物 白花煮豆 427kcal 3.1g | きつねごはん すまし汁 ゆで豚の香味たれ 里芋と人参の煮物 あんず缶 555kcal 3.9g | ごはん 味噌汁 エビ団子の野菜炒め 焼き餃子 白桃缶 547kcal 3.2g | ごはん 味噌汁 肉じゃが 蓮根と胡瓜の明太サラダ 桜漬け 527kcal 2.5g |
| おやつ | チョコババロア 81kcal 0.1g | クリームブッセ 72kcal 0.1g | コーヒーゼリー 99kcal 0.0g | セレクト | バームクーヘン 105kcal 0.2g | ホットケーキ 80kcal 0.2g | 人形焼 96kcal 0.1g |
| 夕食 | ごはん すまし汁 太刀魚の煮付け じゃが芋とカニカマの煮物 青かつば漬け 469kcal 3.7g | ごはん すまし汁 豚肉のねぎ味噌炒め きゅうりとマカロニのサラダ フルーツカクテル 648kcal 3.3g | ごはん 味噌汁 サワラの七味焼き 大根と蒸し鶏のサラダ しば漬け 438kcal 3.2g | ごはん すまし汁 鶏の山椒焼き 三色ナムル のり佃煮 532kcal 2.4g | ごはん 味噌汁 鮭のきのこあんかけ レタスのシーザーサラダ ナスの浅漬け 478kcal 3.5g | ごはん すまし汁 サバの香り漬け焼き かぼちゃのはちみつ煮 しその実漬け 467kcal 2.8g | ごはん すまし汁 太刀魚の梅肉蒸し ナス田楽 白花煮豆 498kcal 3.1g |
| 1日栄養 価合計 | 1531kcal 9.8g | 1594kcal 8.9g | 1532kcal 9.9g | 1508kcal 8.8g | 1589kcal 9.9g | 1702kcal 9.9g | 1550kcal 9.0g |

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。