



今週の献立



	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 白菜と竹輪の煮付 きゅうりとワカメの酢味噌かけ 330kcal 2.8g	ごはん すまし汁 五目卵 いんげんと玉ねぎのごま和え 390kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう ほうれん草とかまぼこのお浸し 420kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 鶏肉と里芋の炊き合わせ もやしのおかか和え 372kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ ソーセージと青梗菜のソテー キャベツのツナサラダ 383kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 かぶとエビ団子の煮物 温泉卵 393kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 がんもどきと里芋の煮物 いんげんとベーコンのソテー 452kcal 2.7g
おやつ	牛乳 113kcal 0.2g	野菜ジュース 86kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g	ミルクティー 85kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g
昼食	ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル レタスのグリーンサラダ 桜漬け 432kcal 3.3g	ビーフカレー 味噌汁 アスパラとハムのサラダ ブドウ缶 福神漬け 593kcal 4.0g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 ナスと玉ねぎのポン酢和え きゅうりの浅漬け 432kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢煮込み かぼちゃの煮物 しその実漬け 542kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ 菜の花の青煮 つぼ漬け 543kcal 3.0g	ワカメごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 白菜と油揚げのお浸し かのこ豆 428kcal 2.4g	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き じゃが芋とさつま揚げの煮物 漬物 446kcal 2.8g
おやつ	プリン 73kcal 0.1g	どら焼き 72kcal 0.1g	クリームブッセ 67kcal 0.1g	メロンフルーチェ 184kcal 0.2g	セレクト	きなこ蒸しパン 139kcal 0.2g	栗かすてら饅頭 108kcal 0.0g
夕食	ごはん 春雨スープ チンジャオロース 枝豆ともやしのサラダ びわ缶 592kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 太刀魚の照り焼き 大根と鶏肉の炒り煮 三色煮豆 534kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 バンバンジー風蒸し鶏 そら豆と人参の甘辛煮 りんご缶 564kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 サワラのゴマダレ焼き ブロッコリーのベーコンソテー 黄桃缶 551kcal 3.0g	ごはん 中華スープ 厚揚げとエビのチリソース 中華風春雨サラダ 杏仁豆腐 664kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 湯豆腐 赤かつば漬け 478kcal 3.5g	ごはん 中華スープ 八宝菜 小松菜とかまぼこのピリ辛和え あんず缶 508kcal 2.9g
1日栄養 価合計	1540kcal 8.7g	1675kcal 9.3g	1567kcal 8.0g	1734kcal 10.0g	1736kcal 8.4g	1525kcal 8.9g	1573kcal 8.4g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。