



今週の献立



11月30日(日)							
朝 食	ごはん 味噌汁 ちくわとキャベツの炒め物 絹さやとかまぼこの和え物 400kcal 3.5g						
お や つ	イチゴオレ 99kcal 0.1g						
昼 食	ごはん 味噌汁 親子煮 三色ナムル りんご缶 483kcal 3.1g						
お や つ	バームクーヘン 105kcal 0.2g						
夕 食	ごはん 味噌汁 さんまの南部焼き なめこおろし 昆布の佃煮 534kcal 3.0g						
1日栄養 価合計	1621kcal 9.9g						

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。