



今週の献立



	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 小松菜と人参の二色浸し 396kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 大豆とウインナーの煮込み アスパラのチーズサラダ 471kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉と里芋の炊き合わせ 胡瓜のなめ茸和え 366kcal 2.5g	七草粥 味噌汁 さつま揚げとエリンギの炒め物 白菜の桜和え 413kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ ポトフ えんどう豆のカニカマ炒め 411kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵 大根と人参の炒め煮 417kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 ナスとツナのソテー 納豆 474kcal 2.1g
おやつ	牛乳 113kcal 0.2g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	ミルクティー 85kcal 0.1g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	牛乳 113kcal 0.2g	ココア 101kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 カレイの煮付け 里芋の和風サラダ 黄桃缶 453kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 牛肉のすき焼き風 ズッキーニのオーロラサラダ フルーツカクテル 590kcal 2.5g	茶飯 味噌汁 おでん 絹さやの甘酢和え 金時煮豆 461kcal 4.6g	和風カレー コンソメスープ レタスのビーンズサラダ 洋梨缶 福神漬け 575kcal 3.9g	ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し 海藻としらすのサラダ 漬物 382kcal 3.4g	ごはん 春雨スープ 海鮮八宝菜 いんげんのザーサイ和え ブドウ缶 437kcal 3.3g	ごはん コンソメスープ デミグラスソースハンバーグ アスパラのカニカマソテー 三色煮豆 555kcal 3.5g
おやつ	小倉あんパイ 112kcal 0.1g	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	チョコババロア 65kcal 0.0g	シュークリーム 98kcal 0.1g	セレクト 104kcal 0.1g	抹茶まんじゅう 90kcal 0.0g	鈴カステラ 90kcal 0.0g
夕食	ごはん 中華スープ 鶏肉ともやしの中華炒め 青梗菜となるとのナムル あみの佃煮 436kcal 3.0g	ごはん すまし汁 蒸し魚の香味たれ 焼きナス 田舎漬け 376kcal 3.7g	ごはん すまし汁 豚肉のしょうが焼き さつま芋のオレンジ煮 かぶの浅漬け 536kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 豆腐ステーキ たけのこの土佐和え しその実漬け 430kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き ほうれん草のゴマ和え あんず缶 555kcal 2.5g	ごはん すまし汁 牛肉とれんこんの煮物 ブロッコリーの甘みそかけ ゆずみそ 463kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 白身魚の酒蒸し チンゲン菜のピーナツ和え たくあん 440kcal 4.3g
1日栄養 価合計	1519kcal 9.4g	1563kcal 9.1g	1513kcal 9.6g	1603kcal 9.9g	1507kcal 9.9g	1534kcal 9.2g	1660kcal 10.0g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。