



今週の献立



	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 かぶとさつま揚げの煮物 菜の花の桜浸し 355kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 コンビーフの野菜炒め だし巻き卵 367kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 チンゲン菜の柚子浸し 398kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん もやしのザーサイ炒め 345kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 ナスのそぼろ炒め 小松菜のゴマ和え 443kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 生揚げとかぶの煮物 かぼちゃのレーズンサラダ 460kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 ベーコンとズッキーニのソテー 温泉卵 427kcal 2.5g
おやつ	カフェオレ 84kcal 0.1g	バニラミルク 87kcal 0.1g	レモネード 74kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	カルピス 54kcal 0.0g	ミルクティー 85kcal 0.1g	牛乳 113kcal 0.2g
昼食	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き マカロニのウインナーソテー 青かつば漬け 417kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 サワラの梅煮 ナスのじゃこしそ炒め バナナ 476kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 長芋と胡瓜のポン酢和え ブドウ缶 515kcal 3.2g	わかめごはん 味噌汁 太刀魚の唐揚げ 菜の花とちくわの青煮 杏仁豆腐 719kcal 3.2g	ごはん なめこ汁 豆腐とエビの中華炒め さつま芋と昆布の煮物 洋梨缶 515kcal 2.6g	野菜カレー コンソメスープ キャベツのハムサラダ フルーツカクテル 福神漬け 530kcal 3.6g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 切干大根の煮物 みかん缶 488kcal 2.8g
おやつ	ピーチフルーチェ 184kcal 0.2g	バームクーヘン 105kcal 0.2g	セレクト	苺パバロア 81kcal 0.1g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g	りんごケーキ 111kcal 0.1g	手作り水ようかん 55kcal 0.0g
夕食	ごはん 中華スープ 豚肉の中華うま煮 えんどう豆のわさび和え りんご缶 473kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き かぼちゃのいとこ煮 しその実漬け 515kcal 3.6g	ごはん コンソメスープ サケのマヨネーズ焼き アスパラとハムのサラダ たくあん 458kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ポークチャップ 五目豆 桜漬け 495kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 オクラのポン酢和え つぼ漬け 393kcal 4.0g	ごはん 味噌汁 アジの南蛮焼き ほうれん草の薄くず煮 漬物 408kcal 3.3g	ごはん わかめスープ 肉団子の甘酢あん もやしと胡瓜のナムル 赤かつば漬け 425kcal 2.3g
1日栄養 価合計	1513kcal 9.4g	1550kcal 9.6g	1517kcal 8.9g	1697kcal 9.6g	1509kcal 8.8g	1594kcal 9.3g	1508kcal 7.8g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。