



# 今週の献立



	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
朝食	ごはん コンソメスープ ツナじゃが マカロニサラダ  516kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 絹さやのウインナーソーテー 納豆  434kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 はんぺんのふわふわ煮 カリフラワーの磯香和え  336kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 海鮮の和風炒め 春菊のゆず和え  363kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 ズッキーニのベンネサラダ  450kcal 1.8g	ごはん すまし汁 アスパラのバター醤油炒め かぶと桜海老の煮物  390kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 もやしとにらのじゃこ浸し  369kcal 2.3g
おや	りんごジュース  59kcal 0.0g	蜂蜜しょうが  68kcal 0.0g	カフェオレ  84kcal 0.1g	抹茶ミルク  130kcal 0.2g	牛乳  113kcal 0.2g	レモネード  74kcal 0.0g	ピーチティー  38kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 豚肉の韓国風焼き 春菊の白和え あんず缶  502kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ 南瓜コロッケ ほうれん草のベーコンソーテー かぶの浅漬け  525kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 豚肉の柳川煮 白菜のきのこ和え 白桃缶  587kcal 2.6g	ごはん すまし汁 ブリ大根 そら豆の甘辛煮 りんご缶  513kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 サバの塩焼き もやしのカレーソーテー キウイフルーツ  474kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 豚肉のおろしポン酢かけ ひじきの炒め煮 洋梨缶  540kcal 2.5g	ゆかりごはん 味噌汁 さんまの蒲焼き さつま芋の重ね煮 フルーツカクテル  775kcal 2.4g
おやつ	ココアワッフル  72kcal 0.1g	抹茶蒸しパン  142kcal 0.2g	もみじまんじゅう  110kcal 0.1g	ホットケーキ  80kcal 0.2g	スティックマロン  77kcal 0.0g	コーヒーゼリー  95kcal 0.0g	セレクト
夕食	ごはん 味噌汁 カレイの煮付け 白菜と舞茸の煮浸し 田舎漬け  404kcal 3.2g	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ 三色煮豆  548kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ 白身魚のグラタン風 えんどう豆のコーンバター あみの佃煮  590kcal 4.5g	ごはん 味噌汁 蒸し鶏のゴマダレ オクラの塩昆布和え 赤かつば漬け  472kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 牛肉と根菜の煮物 小松菜の卵ソーテー 田舎漬け  476kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ホッケの煮付け 絹さやの梅和え つぼ漬け  407kcal 4.5g	ごはん コンソメスープ トマトソースロールキャベツ レタスのシーザーサラダ 桜漬け  411kcal 3.8g
1日栄養 価合計	1553kcal 9.1g	1717kcal 9.3g	1707kcal 9.8g	1558kcal 9.5g	1590kcal 7.9g	1506kcal 9.9g	1697kcal 8.6g

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。