



今週の献立



	12月14日(日)	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 エビ団子とキャベツのソテー いんげんのごま和え 409kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 がんもとれんこんの煮物 小松菜とかまぼこのお浸し 430kcal 2.9g	ごはん すまし汁 里芋のそぼろあん 納豆 411kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのおかか和え 371kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 生揚げと青菜の炒め物 白菜としめじのゆず和え 386kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 ぜんまいとさつま揚げの煮物 大根とカニカマのサラダ 361kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 はんぺんと卵のふわふわ煮 ナスの青じそ和え 347kcal 2.5g
おやつ	りんごジュース 59kcal 0.0g	カルピス 54kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	レモネード 48kcal 0.0g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	カフェオレ 84kcal 0.1g	オレンジジュース 55kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉のおろしかけ ブロッコリーのお浸し 金時煮豆 6161kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 ●ちゃんこ鍋風● アスパラのツナサラダ 桜漬け 491kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 白身魚のフライ いんげんのかにかまサラダ 田舎漬け 523kcal 3.3g	ごはん すまし汁 カレイのしょうが焼き かぼちゃの甘煮 しば漬け 398kcal 3.1g	カレーライス コンソメスープ レタスの海藻サラダ フルーツカクテル 福神漬け 575kcal 3.9g	ごはん 味噌汁 マーボー豆腐 もやしと小松菜のポン酢和え ブドウ缶 497kcal 2.9g	梅しらすごはん 味噌汁 牛焼肉 花野菜のゴマドレサラダ 杏仁豆腐 773kcal 2.3g
おやつ	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	りんごケーキ 111kcal 0.1g	もみじまんじゅう 104kcal 0.1g	みかんフルーチェ 184kcal 0.2g	クリスマスケーキ 344kcal 0.2g	セレクト	どら焼き 72kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 蒸し魚 さつま芋のと昆布の煮物 かぶの浅漬け 437kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 肉じゃが あんず缶 492kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 豚肉の中華炒め 三色和え りんご缶 557kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉のバター焼き 桜えびとズッキーニの炒め物 黄桃缶 555kcal 2.2g	ごはん すまし汁 カジキの照り焼き 大豆とツナのトマト煮 胡瓜の浅漬け 465kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 鶏肉のオーロラソースかけ ごぼうのゴママヨサラダ しその実漬け 528kcal 2.8g	ごはん 春雨スープ 白身魚のバター風味照焼き かぶの煮物 つぼ漬け 508kcal 2.3g
1日栄養 価合計	1625kcal 8.1g	1578kcal 9.3g	1696kcal 7.3g	1556kcal 7.9g	1900kcal 9.0g	1535kcal 8.8g	1755kcal 7.2g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。