今週の献立

Mizubeno-sono みずべの苑

	3月1日（日）	3月2日（月）	3月3日（火）	3月4日（水）	3月5日（木）	3月6日（金）	3月7日（土）
朝食	ごはん 味噌汁 山菜とちくわの煮物 白菜の土佐和え 332kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ごぼうのそぼろ炒め いんげんのしらす和え 402kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 がんもと大根の煮物 南瓜とレーズンのサラダ 457kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 豆腐の野菜あん 白菜とカニカマのわさび和え 388kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 信田煮 胡瓜のきのこサラダ 378kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ チキンボールのコンソメ煮 春キャベツのベーコンソテー 432kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵のミックスベジあん 小松菜のおかか炒め 390kcal 2.3g
おやつ	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	甘酒 32kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	ミルクティー 65kcal 0.1g	バニラミルク 87kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 サワラの南部焼き オクラとワカメの三杯酢 りんご缶 495kcal 2.5g	桜ちらし すまし汁 ブリのみそ幽庵焼き ふきの炒め煮 桃のコンポート きゅうりの浅漬け 574kcal 3.4g	ごはん すまし汁 太刀魚の照り煮 三色ナムル のり佃煮 484kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 肉じゃが ズッキーニの和風マリネ かぶの浅漬け 489kcal 2.7g	ごはん オニオンスープ 舌平目のオーロラソース ほうれん草のバターソテー 赤かっぱ漬け 460kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 さんまのおろしポン酢 レタスの海藻サラダ しその実漬け 474kcal 2.9g	ごはん ワンタンスープ 豚キムチ ブロッコリーの甘みそかけ バナナ 491kcal 2.5g
おやつ	ホットケーキ 80kcal 0.2g	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	ひな祭りようかん 88kcal 0.1g	クリームブッセ 72kcal 0.1g	セレクト	シュークリーム 98kcal 0.1g	苺ババロア 111kcal 0.1g
夕食	ごはん 中華スープ 回鍋肉 マカロニサラダ たくあん 563kcal 3.4g	ごはん コンソメスープ 鶏団子のトマト煮 アスパラのウインナーサラダ 漬物 519kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き れんこん金平 ぶどう缶 545kcal 2.6g	ごはん すまし汁 サケの香り漬け焼き 小松菜とさつま揚げの煮物 びわ缶 500kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 鶏の山椒焼き そら豆と人参の甘辛煮 フルーツカクテル 524kcal 2.4g	ごはん わかめスープ 麻婆春雨 アスパラのツナ和え 夏みかん缶 501kcal 3.1g	ごはん すまし汁 白身魚の玉ねぎソース 里芋としらたきの煮物 つぼ漬け 498kcal 4.0g
1日栄養価合計	1538kcal 9.1g	1700kcal 10.0g	1606kcal 9.2g	1508kcal 8.8g	1538kcal 8.6g	1592kcal 9.3g	1564kcal 8.9g

＊多少の変更もあります。　　＊数字はエネルギーと塩分量です。