



今週の献立



	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
朝食	ごはん コンソメスープ スクランブルベジタブル アスパラのゴマドレサラダ 406kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 ほうれん草とツナの炒め煮 カリフラワーの明太子和え 442kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 大豆とウインナーの煮込み 青梗菜と玉ねぎのソテー 437kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ きのこと卵のソテー ズッキーニのサラダ 460kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 豚肉とナスの炒め物 オクラの梅和え 426kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 根菜の鶏そぼろきんぴら いんげんのじゃこ浸し 411kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 青梗菜の高菜炒め なめこおろし 324kcal 3.1g
おやつ	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	ミルクティー 65kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	牛乳 113kcal 0.2g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g	野菜ジュース 77kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 赤魚のみそ煮 菜の花の白和え しば漬け 398kcal 3.7g	ごはん すまし汁 鶏肉の照り焼き えんどう豆の酢みそ和え あんず缶 497kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ ビーフシチュー レタスのチーズサラダ 黄桃缶 562kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 タラの野菜あん 小松菜のザーサイ和え 夏みかん缶 422kcal 3.4g	ほうとううどん シュウマイ いんげんとハムのナムル ブドウ缶 502kcal 4.3g	さつま芋ごはん すまし汁 サバの竜田揚げ ブロッコリーのベーコンソテー 白花煮豆 590kcal 2.8g	ごはん すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 肉じゃが 洋梨缶 553kcal 2.9g
おやつ	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	苺クレープ 54kcal 0.1g	ミックスフルーチェ 184kcal 0.2g	スティックマロン 77kcal 0.0g	人形焼 96kcal 0.1g	セレクト	栗まんじゅう 108kcal 0.0g
夕食	ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 キャベツのピリ辛炒め 洋梨缶 512kcal 2.8g	ごはん 中華スープ エビ団子のチリソース いんげんのハムソテー 漬物 480kcal 3.1g	ごはん すまし汁 カレーのしょうが焼き ごぼうとちくわの炒め煮 しその実漬け 419kcal 3.5g	ごはん すまし汁 和風ハンバーグ 大根と油揚げの柚香煮 田舎漬け 428kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉のすき焼き風 里芋の白ゴママヨサラダ 青かつば漬け 452kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 豆腐ステーキ ひじきの煮物 桜漬け 400kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ ポークチャップ ほうれん草のコーンサラダ あみの佃煮 510kcal 3.8g
1日栄養 価合計	1507kcal 9.8g	1538kcal 9.2g	1661kcal 9.8g	1500kcal 9.1g	1563kcal 9.0g	1615kcal 8.3g	1572kcal 9.8g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。