



# 今週の献立



	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ぜんまいとさつま揚げの煮物 きゅうりとワカメの酢の物 <b>353kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 ソーセージのコンソメ煮 温泉卵 <b>437kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 ちくわのオイスターソース炒め いんげんの梅おかか和え <b>398kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 ツナじゃが 納豆 <b>448kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 菜の花ののり和え <b>383kcal 2.5g</b>	ごはん コンソメスープ ポトフ きのこのベーコンソテー <b>397kcal 3.8g</b>	ごはん 味噌汁 アスパラのウインナーソテー 白菜の塩昆布和え <b>334kcal 2.7g</b>
おやつ	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	抹茶ミルク <b>130kcal 0.2g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>	カフェオレ <b>84kcal 0.1g</b>	ストレートティー <b>38kcal 0.0g</b>	オレンジジュース <b>84kcal 0.0g</b>	キャラメルミルク <b>87kcal 0.1g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 肉団子と白菜の煮込み 小松菜と舞茸のお浸し フルーツカクテル <b>441kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け ナスのじゃこサラダ りんご缶 <b>415kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き とろろ芋 キウイフルーツ <b>470kcal 3.0g</b>	チャーハン 中華スープ 焼きぎょうざ 胡瓜のキムチ和え ブドウ缶 <b>597kcal 3.8g</b>	ごはん 味噌汁 牛皿 ポテトのコーンソテー しその実漬け <b>468kcal 2.9g</b>	ごはん コンソメスープ 白身魚のムニエル もやしのゆかり和え 白桃缶 <b>483kcal 2.6g</b>	カレーライス コンソメスープ レタスのかにかまサラダ 福神漬け フルーツカクテル <b>556kcal 4.1g</b>
おやつ	コーヒーゼリー <b>91kcal 0.0g</b>	プリン <b>111kcal 0.1g</b>	酒まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	セレクト	バニラババロア <b>111kcal 0.1g</b>	ココアワッフル <b>72kcal 0.1g</b>	黒糖ケーキ <b>70kcal 0.0g</b>
夕食	ごはん 味噌汁 さんまの蒲焼き かぼちゃの蜂蜜煮 漬物 <b>613kcal 2.3g</b>	ごはん すまし汁 筑前煮 アスパラのアーモンド和え しば漬け <b>415kcal 3.3g</b>	ごはん わかめスープ 豚肉の中華炒め 青梗菜の桜えびあん つぼ漬け <b>481kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 カレイの酒蒸し 春雨サラダ 昆布の佃煮 <b>460kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 太刀魚のバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 あんず缶 <b>521kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉のゴマダレ 五目大豆 たくあん <b>549kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚の香味たれ かぼちゃのいとこ煮 青かつば漬け <b>462kcal 3.1g</b>
1日栄養 価合計	<b>1599kcal 8.3g</b>	<b>1508kcal 8.8g</b>	<b>1507kcal 9.2g</b>	<b>1694kcal 10.0g</b>	<b>1521kcal 8.3g</b>	<b>1585kcal 10.0g</b>	<b>1509kcal 10.0g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。