



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 353kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ソーセージのコンソメ煮 温泉卵 437kcal 2.6g	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 398kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 ツナじゃが 納豆 448kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 菜の花ののり和え 383kcal 2.5g	ごはん コンソメスープ ポトフ きのこのベーコンソテー 397kcal 3.8g	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 334kcal 2.7g
おやつ	ココア 101kcal 0.1g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	カルピス 54kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g	ストレートティー 38kcal 0.0g	オレンジジュース 84kcal 0.0g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g
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 441kcal 2.9g	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 415kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き とろろ芋 キウイフルーツ 470kcal 3.0g	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 597kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 牛皿 ポテトのコーンソテー しその実漬け 468kcal 2.9g	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 483kcal 2.6g	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 556kcal 4.1g
おやつ	コーヒーゼリー 91kcal 0.0g	プリン 111kcal 0.1g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g	セレクト	バニラババロア 111kcal 0.1g	ココアワッフル 72kcal 0.1g	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g
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 613kcal 2.3g	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 415kcal 3.3g	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 481kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 カレイの酒蒸し 春雨サラダ 昆布の佃煮 460kcal 3.5g	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 521kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉のゴマダレ 五目大豆 たくあん 549kcal 3.5g	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 462kcal 3.1g
1日栄養 価合計	1599kcal 8.3g	1508kcal 8.8g	1507kcal 9.2g	1694kcal 10.0g	1521kcal 8.3g	1585kcal 10.0g	1509kcal 10.0g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。