



# 今週の献立



	3月29日(日)	3月30日(日)	3月31日(日)				
朝食	ごはん 味噌汁 切干大根とちくわの煮物 オクラのお浸し  <b>373kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 かぶと豚肉の煮物 絹さやとカリフラワーのサラダ  <b>432kcal 2.1g</b>	ごはん すまし汁 さつま揚げと青菜の炒め煮 卵みそ  <b>416kcal 3.1g</b>				
おや	牛乳  <b>113kcal 0.2g</b>	レモネード  <b>74kcal 0.0g</b>	ココア  <b>101kcal 0.1g</b>				
昼食	ごはん 味噌汁 サケののっけ焼き 里芋の鶏そぼろの白煮 三色煮豆  <b>418kcal 2.9g</b>	ごはん 中華スープ 八宝菜 山菜となるとの煮物 杏仁豆腐  <b>597kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉の四川焼き そら豆とじゃが芋のバターソテー 洋梨缶  <b>532kcal 2.5g</b>				
おやつ	レモンケーキ  <b>139kcal 0.1g</b>	どら焼き  <b>72kcal 0.1g</b>	セレクト				
夕食	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 卵マカロニサラダ 桜漬け  <b>553kcal 4.1g</b>	ごはん すまし汁 サワラの西京焼き きゅうりとワカメのサラダ 田舎漬け  <b>395kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 サバの塩焼き さつま芋とレーズンのサラダ しば漬け  <b>504kcal 2.9g</b>				
1日栄養 価合計	<b>1596kcal 9.7g</b>	<b>1570kcal 7.1g</b>	<b>1643kcal 8.6g</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。