



今週の献立



	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)
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 373kcal 2.4g	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 432kcal 2.1g	ごはん すまし汁 さつま揚げと青菜の炒め煮 卵みそ 416kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 キャベツのコンビーフソテー オクラのおかか和え 387kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ アスパラと玉ねぎのサラダ 420kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 野菜とソーセージのソテー 大根のツナサラダ 407kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 じゃが芋のベーコンソテー ほうれん草のお浸し 450kcal 3.0g
おや	牛乳 113kcal 0.2g	レモネード 74kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	牛乳 113kcal 0.2g	野菜ジュース 77kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g	イチゴオレ 99kcal 0.1g
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 418kcal 2.9g	ごはん 中華スープ 八宝菜 山菜となるとの煮物 杏仁豆腐 597kcal 2.4g	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 532kcal 2.5g	ごはん すまし汁 豚肉のしょうが焼き 鶏肉と根菜の炊き合わせ 白花煮豆 510kcal 3.6g	ゆかりごはん 味噌汁 チキンカツ カリフラワーのオーロラ和え しその実漬け 559kcal 2.9g	ごはん すまし汁 ホッケの塩焼き キャベツのピーナツ和え バナナ 458kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐あんかけ ひじきのごま酢和え 青かつば漬け 519kcal 3.6g
おやつ	レモンケーキ 139kcal 0.1g	どら焼き 72kcal 0.1g	セレクト	りんごケーキ 101kcal 0.1g	もみじまんじゅう 104kcal 0.1g	甘醤油せんべい 50kcal 0.0g	みかんフルーチェ 184kcal 0.2g
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 553kcal 4.1g	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 395kcal 2.5g	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 504kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ 鱈のクリーム煮 青梗菜と油揚げの炒め物 つぼ漬け 467kcal 3.6g	ごはん 春雨スープ 海鮮の中華炒め 小松菜のザーサイ和え フルーツカクテル 525kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉の甘酢煮込み れんこんと胡瓜のサラダ 桜漬け 508kcal 2.8g	ごはん すまし汁 大根と肉団子の煮物 枝豆のハムサラダ 白桃缶 511kcal 3.1g
1日栄養価合計	1596kcal 9.7g	1570kcal 7.1g	1643kcal 8.6g	1578kcal 9.5g	1685kcal 9.4g	1507kcal 8.6g	1763kcal 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。