



今週の献立



	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)
朝食	食パン コンソメスープ スクランブルベジタブル キャベツのカニカマ和え 504kcal 4.0g	ごはん 味噌汁 里芋と高野豆腐の煮物 菜の花のからし和え 397kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ちくわと根菜の炊き合わせ ブロッコリーと玉ねぎの二色浸し 347kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 大豆と厚揚げの煮物 きゅうりの塩昆布和え 396kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 青梗菜のウインナーソーテー 納豆 488kcal 2.8g	食パン コンソメスープ 肉団子のトマト煮 アスパラのチーズサラダ 488kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 はんぺんのふわふわ煮 えんどう豆のなめ茸和え 335kcal 3.0g
おやつ	ミルクティー 85kcal 0.1g	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	カルピス 54kcal 0.0g	抹茶ミルク 130kcal 0.2kcal	オレンジジュース 57kcal 0.0g	レモネード 74kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 牛焼肉 里芋とさつま揚げのみそ煮 びわ缶 532kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 いんげんのしその実和え みかん缶 435kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ 白身魚の玉ねぎソース ほうれん草とパプリカのサラダ つぼ漬け 506kcal 4.0g	菜の花ごはん すまし汁 カレイの西京焼き たけのこの土佐煮 洋梨と苺の盛合せ 桜漬け 583kcal 3.4g	ごはん 中華スープ 餃子 春雨サラダ キウイフルーツ 473kcal 2.8g	カレーライス コンソメスープ レタスの海藻サラダ りんご缶 福神漬け 561kcal 3.8g	ごはん 卵スープ 豚肉のオイスターソース炒め 青梗菜のクリーム煮 うぐいす豆 569kcal 2.5g
おやつ	梅ゼリー 80kcal 0.0g	セレクト	花祭りまんじゅう 104kcal 0.1g	ホットケーキ 119kcal 0.3g	プリン 73kcal 0.1g	スティックマロン 77kcal 0.0g	シュークリーム 98kcal 0.1g
夕食	ごはん 中華スープ 厚揚げとエビのチリソース もやしの中華風煮浸し かぶの浅漬け 410kcal 2.5g	ごはん ワンタンスープ サワラの中華あん マカロニサラダ おかか昆布 545kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き ズッキーニの桜えび炒め 金時煮豆 493kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 ナスのじゃこ浸し 漬物 418kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 赤魚のべっこう焼き いんげんのたらこ和え かぶの浅漬け 419kcal 3.1g	ごはん すまし汁 白身魚のマヨネーズ焼き 里芋の田楽 白菜漬け 418kcal 2.7g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 オクラのポン酢和え たくあん 425kcal 3.6g
1日栄養 価合計	1611kcal 9.2g	1549kcal 9.4g	1509kcal 9.4g	1570kcal 9.3g	1583kcal 9.0g	1601kcal 10.0g	1501kcal 9.2g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。