



# 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 <b>504kcal 4.0g</b>	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 <b>397kcal 3.0g</b>	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 <b>347kcal 3.0g</b>	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 <b>396kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 青梗菜のウインナーソーテー 納豆 <b>488kcal 2.8g</b>	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 <b>488kcal 3.5g</b>	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 <b>335kcal 3.0g</b>
おやつ	ミルクティー <b>85kcal 0.1g</b>	蜂蜜しょうが <b>68kcal 0.0g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>	抹茶ミルク <b>130kcal 0.2kcal</b>	オレンジジュース <b>57kcal 0.0g</b>	レモネード <b>74kcal 0.0g</b>
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 <b>532kcal 2.6g</b>	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 <b>435kcal 2.6g</b>	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 <b>506kcal 4.0g</b>	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 <b>583kcal 3.4g</b>	ごはん 中華スープ 餃子 春雨サラダ キウイフルーツ <b>473kcal 2.8g</b>	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 <b>561kcal 3.8g</b>	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 <b>569kcal 2.5g</b>
おやつ	梅ゼリー <b>80kcal 0.0g</b>	セレクト	花祭りまんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	ホットケーキ <b>119kcal 0.3g</b>	プリン <b>73kcal 0.1g</b>	スティックマロン <b>77kcal 0.0g</b>	シュークリーム <b>98kcal 0.1g</b>
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 <b>410kcal 2.5g</b>	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 <b>545kcal 3.7g</b>	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 <b>493kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 ナスのじゃこ浸し 漬物 <b>418kcal 3.0g</b>	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 <b>419kcal 3.1g</b>	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 <b>418kcal 2.7g</b>	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 <b>425kcal 3.6g</b>
1日栄養 価合計	<b>1611kcal 9.2g</b>	<b>1549kcal 9.4g</b>	<b>1509kcal 9.4g</b>	<b>1570kcal 9.3g</b>	<b>1583kcal 9.0g</b>	<b>1601kcal 10.0g</b>	<b>1501kcal 9.2g</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。