



今週の献立



	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ジャーマンポテト 462kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと白菜の炒め煮 いんげんのピーナツ和え 430kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 がんとどきとかぶの煮物 きゅうりのきのこポン酢 410kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 オクラの和え物 402kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 青梗菜の高菜炒め しらすおろし 348kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 菜の花のゆかり和え 390kcal 2.2g	食パン コンソメスープ アスパラベーコンソテー ヨーグルト 475kcal 3.0g
おやつ	バニラミルク 87kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	カルピス 54kcal 0.0g	イチゴオレ 87kcal 0.1g	カフェオレ 84kcal 0.1g	ココア 101kcal 0.1g	ストレートティー 38kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き ナスのツナ和え しその実漬け 444kcal 3.5g	山菜そば 和風きんぴら包み焼 もやしの豚そぼろ炒め イチゴゼリー 565kcal 4.0g	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 大根のかにかまサラダ 黄桃缶 556kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 鮭の山椒焼き かぼちゃの甘煮 青かつば漬け 425kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ タラのマスタード焼き グリーンサラダ 桜漬け 441kcal 2.4g	五目ごはん すまし汁 擬製豆腐 小松菜と玉ねぎの炒め煮 みかん缶 521kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 サワラの幽庵焼き 大豆とひじきの煮物 フルーツカクテル 514kcal 2.4g
おやつ	どら焼き 72kcal 0.1g	たい焼き 110kcal 0.0g	レモンケーキ 139kcal 0.1g	バニラババロア 108kcal 0.1g	抹茶まんじゅう 104kcal 0.1g	セレクト	小倉あんパイ 117kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のジンジャーソース ブロッコリーのおかか和え あんず缶 518kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 エビ団子の旨煮 小松菜ののり浸し 田舎漬け 337kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 白身魚の梅肉蒸し そら豆と人参の甘辛煮 しば漬け 404kcal 3.3g	ごはん 中華スープ 牛肉とごぼうの煮物 菜の花のサラダ ブドウ缶 510kcal 2.5g	ごはん すまし汁 肉団子と野菜の煮込み えんどう豆のみそ炒め かのご豆 536kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き マカロニソテー ナスの浅漬け 441kcal 3.3g	ごはん 中華スープ 八宝菜 バンサンスー ザーサイ 491kcal 3.3g
1日栄養 価合計	1583kcal 9.0g	1501kcal 10.0g	1563kcal 9.4g	1532kcal 8.0g	1513kcal 9.8g	1507kcal 8.9g	1635kcal 8.8g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。