



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 がんもどきとかぶの煮物 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。