



今週の献立



	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ツナと大根の煮物 えんどう豆の青しそ和え 394kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 信田煮 青梗菜の煮浸し 362kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 ちくわとかぶの煮付け きゅうりとワカメの酢の物 373kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 ツナじゃが ほうれん草のゆず浸し 422kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 はんぺんのそぼろ煮 白菜とえんどう豆のお浸し 365kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 ナス炒り 青梗菜のゴマ和え 401kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 ハムとアスパラのソテー 納豆 440kcal 2.2g
おやつ	オレンジジュース 57kcal 0.0g	ミルクティー 65kcal 0.1g	チョコミルク 139kcal 0.1g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g
昼食	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 いんげんのハムマリネ あみの佃煮 498kcal 4.0g	ごはん すまし汁 アジの蒲焼き さつま芋サラダ びわ缶 561kcal 3.1g	ごはん すまし汁 太刀魚の塩焼き ●煮ごめ● 田舎漬け 454kcal 3.2g	ごはん すまし汁 牛肉の甘辛煮 オクラとろろ あんず缶 460kcal 2.9g	チキンボールカレー 味噌汁 キャベツのコーンサラダ 黄桃缶 福神漬け 635kcal 4.0g	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ れんこんと竹輪の炒め煮 フルーツカクテル 559kcal 3.1g	わかめごはん すまし汁 鶏肉のレモン焼き きんぴら人参 白花煮豆 508kcal 2.9g
おやつ	餅つき大会	クリームブッセ 72kcal 0.1g	セレクト	きなこ蒸しパン 158kcal 0.2g	バームクーヘン 105kcal 0.2g	手作り水ようかん 65kcal 0.0g	サラダせんべい 68kcal 0.0g
夕食	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け ほうれん草の干草和え りんご缶 441kcal 2.5g	ごはん コンソメスープ ポークチャップ アスパラのチーズサラダ 漬物 539kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 親子煮 えんどう豆のしめじ和え ブドウ缶 483kcal 2.9g	ごはん わかめスープ エビ団子の酢豚風 ナムル しその実漬け 487kcal 4.0g	ごはん すまし汁 鮭の照り焼き いんげんのからし和え あみの佃煮 427kcal 3.4g	ごはん 春雨スープ 豆腐のえびあん たけのこの煮物 しば漬け 412kcal 3.3g	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ ズッキーニのマリネ つぼ漬け 485kcal 4.0g
1日栄養 価合計	1805kcal 9.6g	1599kcal 9.5g	1553kcal 9.2g	1657kcal 10.0g	1619kcal 10.0g	1511kcal 8.6g	1560kcal 9.1g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。