



# 今週の献立



	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)
朝食	食パン コーンスープ ポトフ いんげんの温野菜サラダ 518kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 菜の花の塩昆布和え 436kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ぜんまいとさつま揚げの煮物 白菜のゆかり和え 367kcal 2.4g	食パン パンプキンスープ きのこのベーコンソテー 花野菜の温サラダ 501kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう 温泉卵 467kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 青梗菜の和風ソテー れんこんのハムサラダ 469kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 信田煮 ほうれん草のしその実和え 363kcal 2.8g
おやつ	牛乳 113kcal 0.2g	カフェオレ 84kcal 0.1g	バニラミルク 87kcal 0.1g	ストレートティー 38kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	牛乳 113kcal 0.2g
昼食	ごはん すまし汁 白身魚のきのこ蒸し 切干大根の煮物 梅びしお 458kcal 3.1g	枝豆ごはん 味噌汁 サバの塩焼き ナスの山椒和え ブドウ缶 551kcal 2.5g	ごはん すまし汁 メンチカツ ポテトサラダ 青かつぱ漬け 583kcal 3.9g	ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き ひじきのバターソテー たくあん 538kcal 4.1g	ごはん すまし汁 カレイの土佐焼き さつま芋の甘煮 きゅうりの浅漬け 469kcal 2.7g	ごはん すまし汁 アジの焼き浸し 大根と人参のなます あみの佃煮 397kcal 3.7g	ごはん わかめスープ 肉みそ豆腐 三色ナムル びわ缶 582kcal 3.1g
おやつ	人形焼 96kcal 0.1g	苺ババロア 122kcal 0.1g	ココアワッフル 72kcal 0.1g	たい焼き 110kcal 0.0g	セレクト	ホットケーキ 80kcal 0.2g	プリン 73kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 煮奴 夏みかん缶 499kcal 2.7g	ごはん コンソメスープ ミートボールシチュー アスパラとパプリカのサラダ 桜漬け 570kcal 4.1g	ごはん すまし汁 生揚げのみそ炒め 小松菜のツナ和え かのこ豆 486kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 赤魚の南部焼き 菜の花とじゃこの煮浸し 白桃缶 398kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 ゆで豚の香味たれ ふきと竹輪の炒め煮 杏仁豆腐 606kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 牛肉と野菜の旨煮 キャベツのキムチ和え フルーツカクテル 465kcal 2.6g	ごはん すまし汁 白身魚の酒蒸し アスパラと油揚げの煮浸し 田舎漬け 388kcal 3.8g
1日栄養 価合計	1684kcal 9.9g	1763kcal 9.3g	1595kcal 9.5g	1585kcal 9.8g	1706kcal 8.6g	1512kcal 9.6g	1519kcal 10.0g

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。