



# 今週の献立



	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ちくわと卵の炒め物 きゅうりの塩昆布和え <b>442kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 キャベツのカレーソテー いんげんのかにかま浸し <b>446kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 さつま揚げの煮付け 青菜の菜種和え <b>387kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 豆腐のくず煮 絹さやのきのこソテー <b>398kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 豚バラと大根の甘辛煮 きゅうりのわさび和え <b>450kcal 2.6g</b>	食パン ミルクスープ 野菜と卵のソテー カリフラワーのたらこ和え <b>524kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 菜の花のゴマ浸し <b>375kcal 2.9g</b>
おやつ	蜂蜜しょうが <b>68kcal 0.0g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	レモネード <b>74kcal 0.0g</b>	バニラミルク <b>87kcal 0.1g</b>	抹茶ミルク <b>130kcal 0.2g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>	キャラメルミルク <b>87kcal 0.1g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 カレイの甘酢あん 里芋の白煮 みかん缶 <b>485kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが焼き れんこん金平 洋梨缶 <b>516kcal 2.8g</b>	グリーンピースごはん すまし汁 ブリの照り焼き ブロッコリーの桜えびあん 梅ゼリー つぼ漬け <b>598kcal 3.8g</b>	ごはん 味噌汁 サワラの梅肉焼き いんげんのピーナツ和え ブドウ缶 <b>468kcal 2.5g</b>	ごはん コンソメスープ 牛肉コロッケ えんどう豆のツナサラダ 桜漬け <b>541kcal 3.8g</b>	ごはん ●ばち汁● 白身魚のゆずあん 白菜のザーサイ炒め 田舎漬け <b>415kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 鮭のおろし煮 レタスのハムサラダ バナナ <b>471kcal 2.2g</b>
おやつ	小倉あんパイ <b>117kcal 0.1g</b>	クリームブッセ <b>72kcal 0.1g</b>	エクレア <b>69kcal 0.1g</b>	黒糖まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	甘醤油せんべい <b>50kcal 0.0g</b>	紅茶ケーキ <b>69kcal 0.1g</b>	セレクト
夕食	ごはん 味噌汁 豚皿 青梗菜のごま酢和え 桜漬け <b>409kcal 2.8g</b>	ごはん コンソメスープ エビ団子のトマト煮 レタスのシーザーサラダ 赤かつぱ漬け <b>486kcal 4.1g</b>	ごはん すまし汁 和風ロールキャベツ もやしの韓国風和え 白花煮豆 <b>388kcal 2.8g</b>	ごはん 卵スープ 鶏肉の五目炒め かぼちゃのクリーム煮 しば漬け <b>504kcal 4.3g</b>	ごはん すまし汁 赤魚の煮付け 小松菜のしらす和え 三色煮豆 <b>378kcal 3.1g</b>	ごはん すまし汁 豚肉のねぎ塩焼き 里芋の田楽 黄桃缶 <b>522kcal 3.7g</b>	ごはん 中華スープ チンジャオロース きゅうりと春雨の和え物 昆布の佃煮 <b>457kcal 2.8g</b>
1日栄養 価合計	<b>1521kcal 8.2g</b>	<b>1594kcal 9.9g</b>	<b>1516kcal 9.5g</b>	<b>1561kcal 9.2g</b>	<b>1549kcal 9.7g</b>	<b>1584kcal 10.0g</b>	<b>1536kcal 8.2g</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。