



# 今週の献立



	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 青梗菜の高菜炒め 温泉卵  418kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ソーセージのコンソメ煮 もやしのポン酢和え  319kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ごぼうのそぼろ炒め キャベツのゆかり和え  387kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 小松菜とツナのスープ煮 納豆  398kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 いんげんの柚子浸し  471kcal 2.0g	食パン コンソメスープ 鶏団子のトマト煮 ブロッコリーのマリネ  470kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 ぜんまいと人参の炒め煮 キャベツのおかかポン酢和え  379kcal 2.6g
おやつ	牛乳  113kcal 0.2g	カルピス  54kcal 0.0g	カフェオレ  84kcal 0.1g	抹茶ミルク  130kcal 0.2g	オレンジジュース  57kcal 0.0g	ストレートティー  38kcal 0.0g	ぶどうジュース  74kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 菜の花のおかか和え りんご缶  489kcal 2.7g	菜飯ごはん 味噌汁 赤魚のゴマだれ焼き きゅうりの酢味噌和え 漬物  422kcal 3.5g	ごはん コンソメスープ 豚肉のしょうが焼き 絹さやのコーンバター 夏みかん缶  569kcal 3.4g	ごはん ワンタンスープ 牛肉キムチ 里芋のみそ煮 キウイフルーツ  519kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 白身魚の南部焼き ナスの煮物 金時煮豆  472kcal 3.0g	肉うどん 豆腐のなめ茸和え きゅうりと長芋の和え物 あんず缶  585kcal 4.5g	ごはん コンソメスープ ビーフシチュー キャベツの桜えびソテー 洋梨缶  588kcal 3.5g
おやつ	人形焼  96kcal 0.1g	セレクト	水ようかん  55kcal 0.0g	雪の宿  70kcal 0.2g	鈴カステラ  90kcal 0.0g	たい焼き  97kcal 0.0g	抹茶蒸しパン  142kcal 0.2g
夕食	ごはん 中華風コーンスープ エビとアスパラの香味炒め 明太パスタサラダ 青かつば漬け  495kcal 3.3g	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ えんどう豆のチーズサラダ 黄桃缶  606kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き ほうれん草の干草和え 昆布の佃煮  422kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 カレイの照り煮 五目豆 たくあん  444kcal 3.7g	ごはん わかめスープ 焼き餃子 さつま芋の重ね煮 ザーサイ  604kcal 4.0g	ごはん すまし汁 生揚げの具だくさんあん 春雨サラダ しば漬け  488kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 白身魚の山椒焼き ひじきの煮物 しその実漬け  376kcal 3.5g
1日栄養 価合計	1611kcal 9.3g	1505kcal 9.8g	1517kcal 8.5g	1561kcal 9.6g	1694kcal 9.0g	1678kcal 10.0g	1559kcal 9.8g

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。