



今週の献立



	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 はんぺんのそぼろ煮 アスパラのハムサラダ 428kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 高野豆腐と肉団子の煮物 ツナと胡瓜の梅和え 408kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 鮭と大根の煮物 オクラと桜えびの甘酢和え 352kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ちくわのオイスターソテー いんげんとしらすの煮浸し 378kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと青梗菜の煮付け 白菜のなめ茸和え 349kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのベーコンバターソテー もやしののり浸し 426kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろあん 小松菜の青しそドレ和え 398kcal 3.2g
おやつ	レモネード 74kcal 0.0g	チョコミルク 139kcal 0.1g	牛乳113 113kcal 0.2g	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	抹茶ミルク1 130kcal 0.2g	りんごジュース 59kcal 0.0g
昼食	ごはん 雷汁 エビの卵とじ レタスの海藻サラダ 田舎漬け 434kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 牛肉のバターソテー マカロニサラダ みかん缶 700kcal 2.5g	カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ 黄桃ヨーグルト 福神漬け 557kcal 3.6g	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ズッキーニのサラダ ナスの浅漬け 519kcal 3.3g	麦飯 味噌汁 サケのムニエル きのこ添え とろろ芋 あんず缶 547kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ 舌平目のピカタ焼き アスパラとハムの香味和え 漬物 417kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 アジフライ えんどう豆のサラダ かのこ豆 545kcal 2.3g
おやつ	酒まんじゅう 104kcal 0.1g	ココアワッフル 72kcal 0.1g	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	黒棒 62kcal 0.0g	バニラババロア 108kcal 0.1g	セレクト	スティックマロン 77kcal 0.0g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 切干大根の煮物 フルーツカクテル 518kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ タラのムニエル そら豆の甘辛煮 つぼ漬け 428kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 サバのしょうが煮 春雨のザーサイ和え 桜漬け 475kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 蒸し魚 小松菜と玉ねぎの炒め物 白花煮豆 481kcal 2.8g	ごはん すまし汁 親子煮 たけのこのゆずみそ和え かぶの浅漬け 397kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ ふきと油揚げの土佐煮 夏みかん缶 487kcal 3.6g	ごはん すまし汁 鶏肉の柚香焼き ビーフンとニラの炒め煮 しば漬け 496kcal 3.8g
1日栄養 価合計	1558kcal 8.4g	1747kcal 8.9g	1601kcal 9.8g	1508kcal 9.3g	1502kcal 9.1g	1564kcal 9.7g	1575kcal 9.3g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。