



今週の献立



	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 はんぺんのごぼうの煮物 ほうれん草のおかか浸し 345kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 かぶとつみれの煮物 青梗菜のなめ茸和え 328kcal 2.8g	食パン コンソメスープ ブロッコリーのコンビーフソテー フルーツヨーグルト 439kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 里芋とちくわの煮物 アスパラのしらす和え 391kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 きゅうりの梅肉和え 361kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 たけのこのそぼろ炒め えんどう豆の香味和え 386kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 さつま揚げの煮付け 温泉卵 425kcal 2.9g
おやつ	牛乳 113kcal 0.2g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	レモネード 74kcal 0.0g	ピーチティー 38kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	牛乳 113kcal 0.2g
昼食	ごはん コンソメスープ ビーフストロガノフ レタスのシーザーサラダ 桜漬け 485kcal 4.2g	枝豆ごはん 味噌汁 サバのみそ煮 オクラの柚子ドレ和え 白桃缶 497kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 アジフライ いんげんのベーコンサラダ 赤かっぱ漬け 518kcal 3.3g	ごはん ワンタンスープ 豆腐の中華あん 小松菜のザーサイ和え ブドウ缶 517kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 ●きりざい● あんず缶 485kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 牛皿 菜の花とかまぼこのお浸し キウイフルーツ 449kcal 3.1g	カレーライス コンソメスープ ひじきの青しそサラダ りんご缶 福神漬け 507kcal 3.7g
おやつ	あんドーナツ 95kcal 0.1g	抹茶ゼリー 98kcal 0.1g	セレクト	スティックマロン 77kcal 0.0g	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	メイプルドーナツ 146kcal 0.2g	クリームブッセ 122kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 白身魚の玉ねぎソース いんげんのお浸し フルーツカクテル 496kcal 3.1g	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 焼きナスのしょうが和え 田舎漬け 503kcal 3.5g	ごはん わかめスープ 焼き餃子 ほうれん草の桜えび和え 洋梨缶 433kcal 2.7g	ごはん コンソメスープ ハンバーグ グリーンマッシュポテト つぼ漬け 540kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 太刀魚の南部焼き キャベツのツナ和え 漬物 488kcal 2.9g	ごはん ミネストローネ カレイのきのこソース かぼちゃサラダ ナスの浅漬け 496kcal 3.1g	ごはん すまし汁 さんまの塩焼き きんぴら人参 かのこ豆 557kcal 2.5g
1日栄養 価合計	1534kcal 10.0g	1500kcal 10.0g	1562kcal 9.7g	1563kcal 9.8g	1522kcal 8.5g	1607kcal 8.7g	1724kcal 9.4g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。