



今週の献立



	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ウインナーの炒め煮 カリフラワーのサラダ 447kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 アスパラベーコンソテー もやしとちくわのポン酢和え 413kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 ツナじゃが いんげんのきのこ浸し 400kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 ナス炒り えんどう豆のしそ和え 402kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう 青梗菜の鶏ささみ和え 383kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 白菜の高菜炒め かぼちゃの白ゴマ和え 373kcal 3.2g	食パン コンソメスープ エビとそら豆の香味炒め マカロニサラダ 522kcal 3.8g
おやつ	りんごジュース 59kcal 0.0g	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g	チョコミルク 139kcal 0.1g	イチゴオレ 99kcal 0.1g	オレンジジュース 84kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 赤魚の野菜あん オクラのおかか和え びわ缶 495kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 白身魚のゴマダレ 里芋の含め煮 バナナ 456kcal 2.6g	きつねそば 厚焼き卵 青梗菜の柚子和え ブドウ缶 530kcal 3.2g	ごはん 中華風コーンスープ 油淋鶏 れんこんのそぼろ炒め うぐいす豆 614kcal 2.0g	ピラフ コンソメスープ 鮭のムニエル アスパラのマリネ 青かつば漬け 531kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 アジの南蛮焼き 大根と油揚げの煮物 杏仁豆腐 574kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ぜんまいのハムサラダ 白桃缶 453kcal 2.1g
おやつ	チーズケーキ 50kcal 0.2g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	抹茶まんじゅう 104kcal 0.1g	エクレア 69kcal 0.1g	手作り水ようかん 63kcal 0.0g	セレクト	たい焼き 88kcal 0.0g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが焼き 長芋とワカメの三杯酢 しば漬け 451kcal 3.3g	ごはん 中華スープ 鶏団子の酢豚風 小松菜のナムル かぶの浅漬け 590kcal 2.8g	ごはん すまし汁 タラの酒蒸し 春雨サラダ 桜漬け 389kcal 3.6g	ごはん 中華スープ 鮭のバター照り焼き ブロッコリーの甘みそかけ 田舎漬け 491kcal 2.8g	ごはん 中華風たまごスープ 豚肉のオイスターソース炒め ズッキーニの桜えび和え りんご缶 633kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ チキンチャップ レタスのグリーンサラダ たくあん 406kcal 3.6g	ごはん すまし汁 白身魚のねぎ蒸し 若竹煮 あみの佃煮 422kcal 3.9g
1日栄養 価合計	1502kcal 9.6g	1595kcal 8.0g	1562kcal 9.3g	1675kcal 7.6g	1694kcal 9.3g	1507kcal 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。