



# 今週の献立



	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)				
朝食	食パン コーンスープ スクランブルベジタブル フルーツソースヨーグルト  <b>498kcal 3.7g</b>	ごはん すまし汁 里芋の田舎煮 菜の花のおかか和え  <b>371kcal 2.9g</b>	ごはん すまし汁 ちくわのカレー炒め 白菜の煮浸し  <b>365kcal 3.2g</b>				
おやつ	蜂蜜しょうが  <b>68kcal 0.0g</b>	オレンジジュース  <b>57kcal 0.0g</b>	牛乳  <b>113kcal 0.2g</b>				
昼食	ごはん ワタンスープ 五目煮込み えんどう豆のごま酢和え あみの佃煮  <b>459kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚のパン粉焼き さつま芋のレモン煮 しその実漬け  <b>468kcal 2.2g</b>	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 エリンギのバター醤油ソテー ナスの浅漬け  <b>433kcal 3.7g</b>				
おやつ	コーヒーゼリー  <b>99kcal 0.0g</b>	どら焼き  <b>72kcal 0.1g</b>	苺クレープ  <b>54kcal 0.1g</b>				
夕食	ごはん 味噌汁 アジの蒲焼き アスパラのみそ炒め みかん缶  <b>521kcal 2.8g</b>	ごはん すまし汁 バンバンジー 切干大根の煮物 りんご缶  <b>532kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 太刀魚の幽庵焼き ぜんまいの煮物 金時煮豆  <b>535kcal 2.7g</b>				
1日栄養 価合計	<b>1645kcal 9.8g</b>	<b>1500kcal 8.0g</b>	<b>1500kcal 9.9g</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。