



# 今週の献立



|             | 6月28日(日)  | 6月29日(月)  | 6月30日(火)  | 7月1日(水)   | 7月2日(木)  | 7月3日(金)   | 7月4日(土)   |
|-------------|---|---|---|---|--|---|---|
| 朝食          | 食パン<br>コーンスープ<br>スクランブルベジタブル<br>フルーツソースヨーグルト<br><b>498kcal 3.7g</b>   | ごはん<br>すまし汁<br>里芋の田舎煮<br>菜の花のおかか和え<br><b>371kcal 2.9g</b>             | ごはん<br>すまし汁<br>ちくわのカレー炒め<br>白菜の煮浸し<br><b>365kcal 3.2g</b>                         | ごはん<br>味噌汁<br>もやしのじゃこ炒め<br>えんどう豆のサラダ<br><b>417kcal 2.3g</b>       | ごはん<br>味噌汁<br>じゃが芋と鶏肉の煮付け<br>菜の花の青じそドレ和え<br><b>380kcal 2.6g</b>          | 食パン<br>コンソメスープ<br>ポトフ<br>アスパラのチーズサラダ<br><b>458kcal 3.9g</b>         | ごはん<br>味噌汁<br>小松菜とハムの炒め物<br>温泉卵<br><b>405kcal 2.4g</b>          |
| おやつ         | 蜂蜜しょうが<br><b>68kcal 0.0g</b>  | オレンジジュース<br><b>57kcal 0.0g</b>  | 牛乳<br><b>113kcal 0.2g</b>   | レモンティー<br><b>39kcal 0.0g</b>                                      | りんごジュース<br><b>59kcal 0.0g</b>  | ココア<br><b>101kcal 0.1g</b>  | カルピス<br><b>54kcal 0.0g</b>                                      |
| 昼食          | ごはん<br>ワタンスープ<br>五目煮込み<br>えんどう豆のごま酢和え<br>あみの佃煮<br><b>459kcal 3.3g</b> | ごはん<br>味噌汁<br>白身魚のパン粉焼き<br>さつま芋のレモン煮<br>しその実漬け<br><b>468kcal 2.2g</b> | ごはん<br>コンソメスープ<br>ロールキャベツのクリーム煮<br>エリンギのバター醤油ソテー<br>ナスの浅漬け<br><b>433kcal 3.7g</b> | 菜飯<br>すまし汁<br>カレイの梅おろし煮<br>小松菜の煮浸し<br>杏仁豆腐<br><b>538kcal 3.2g</b> | ごはん<br>中華スープ<br>エビとズッキーニの中華炒め<br>きんぴらにんじん<br>しば漬け<br><b>435kcal 3.9g</b> | ごはん<br>すまし汁<br>生揚げのみそ炒め<br>れんこんの甘酢和え<br>かのこ豆<br><b>486kcal 3.0g</b> | ●冷汁うどん●<br>和風きんぴら包み焼<br>さつま揚げの煮付け<br>洋梨缶<br><b>505kcal 4.7g</b> |
| おやつ         | コーヒーゼリー<br><b>99kcal 0.0g</b>   | どら焼き<br><b>72kcal 0.1g</b>  | 苺クレープ<br><b>54kcal 0.1g</b>   | 抹茶まんじゅう<br><b>104kcal 0.1g</b>                                    | メロンフルーチェ<br><b>184kcal 0.2g</b>  | 雪の宿<br><b>70kcal 0.2g</b>   | セレクト  |
| 夕食          | ごはん<br>味噌汁<br>アジの蒲焼き<br>アスパラのみそ炒め<br>みかん缶<br><b>521kcal 2.8g</b>      | ごはん<br>すまし汁<br>バンバンジー<br>切干大根の煮物<br>りんご缶<br><b>532kcal 2.8g</b>       | ごはん<br>味噌汁<br>太刀魚の幽庵焼き<br>ぜんまいの煮物<br>金時煮豆<br><b>535kcal 2.7g</b>                  | ごはん<br>味噌汁<br>肉団子の甘酢あん<br>卵豆腐<br>たくあん<br><b>508kcal 4.2g</b>      | ごはん<br>味噌汁<br>牛肉のゴマだれ<br>いんげんのベーコンソテー<br>黄桃缶<br><b>533kcal 2.3g</b>      | ごはん<br>すまし汁<br>赤魚のみそ焼き<br>かぼちゃサラダ<br>青かつば漬け<br><b>467kcal 2.5g</b>  | ごはん<br>味噌汁<br>サバの塩焼き<br>焼きナスのサラダ<br>田舎漬け<br><b>444kcal 2.8g</b> |
| 1日栄養<br>価合計 | <b>1645kcal 9.8g</b>  | <b>1500kcal 8.0g</b>  | <b>1500kcal 9.9g</b>  | <b>1606kcal 9.8g</b>  | <b>1591kcal 9.0g</b>   | <b>1582kcal 9.7g</b>  | <b>1519kcal 10.0g</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。