



# 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 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>	ごはん 味噌汁 もやしのじゃこ炒め えんどう豆のサラダ <b>417kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 じゃが芋と鶏肉の煮付け 菜の花の青じそドレ和え <b>380kcal 2.6g</b>	食パン コンソメスープ ポトフ アスパラのチーズサラダ <b>458kcal 3.9g</b>	ごはん 味噌汁 小松菜とハムの炒め物 温泉卵 <b>405kcal 2.4g</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>	レモンティー <b>39kcal 0.0g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん ワントンスープ 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>	菜飯 すまし汁 カレイの梅おろし煮 小松菜の煮浸し 杏仁豆腐 <b>538kcal 3.2g</b>	ごはん 中華スープ エビとズッキーニの中華炒め きんぴらにんじん しば漬け <b>435kcal 3.9g</b>	ごはん すまし汁 生揚げのみそ炒め れんこんの甘酢和え かのこ豆 <b>486kcal 3.0g</b>	●冷汁うどん● 和風きんぴら包み焼 さつま揚げの煮付け 洋梨缶 <b>505kcal 4.7g</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>	抹茶まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	メロンフルーチェ <b>184kcal 0.2g</b>	雪の宿 <b>70kcal 0.2g</b>	セレクト
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>	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん 卵豆腐 たくあん <b>508kcal 4.2g</b>	ごはん 味噌汁 牛肉のゴマだれ いんげんのベーコンソテー 黄桃缶 <b>533kcal 2.3g</b>	ごはん すまし汁 赤魚のみそ焼き かぼちゃサラダ 青かつば漬け <b>467kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 サバの塩焼き 焼きナスのサラダ 田舎漬け <b>444kcal 2.8g</b>
1日栄養 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。