



今週の献立



	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)
朝食	ごはん すまし汁 信田煮 ブロッコリーののり浸し 366kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 オクラのポン酢和え 354kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 コンビーフの野菜炒め 納豆 430kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 れんこんの金平 小松菜のゴマ和え 390kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ キャベツのしらす和え 402kcal 2.5g	食パン コンソメスープ ポテトのウイナーソーテー マカロニサラダ 565kcal 4.0g	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん オクラの酢の物 368kcal 2.6g
おやつ	いちごオレ 99kcal 0.1g	オレンジジュース 84kcal 0.0g	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g	ミルクティー 65kcal 0.1g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	牛乳 113kcal 0.2g
昼食	ごはん わかめスープ 白身魚のチリソース 青梗菜のきのこ和え あんず缶 570kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し ひじきのそぼろ炒め 漬物 461kcal 3.6g	☆七夕ちらし☆ すまし汁 ミックスフライ 冬瓜のカニカマあん フルーツ寒天 しば漬け 580kcal 3.5g	カレーライス コンソメスープ レタスのしゃきしゃきサラダ ブドウ缶 福神漬け 553kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 大根金平 りんご缶 564kcal 3.7g	ごはん 春雨スープ 牛肉キムチ炒め ほうれん草のナムル バナナ 489kcal 2.0g	ごはん トマトスープ 白身魚のクリーム煮 レタスのツナサラダ 黄桃缶 497kcal 3.6g
おやつ	スティックマロン 77kcal 0.0g	苺ババロア 124kcal 0.2g	セレクト	どら焼き 72kcal 0.1g	ココアワッフル 72kcal 0.1g	水ようかん 55kcal 0.0g	エクレア 69kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏と根菜の煮込み もやしのザーサイ和え 桜漬け 402kcal 4.1g	ごはん 味噌汁 豚焼肉 ほうれん草のわさび和え パイン缶 501kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 蒸し鶏 厚揚げとたけのこの煮物 うぐいす豆 530kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 白身魚の梅肉焼き さつま芋の切昆布煮 たくあん 465kcal 3.5g	ごはん すまし汁 タラの煮付け カリフラワーのバター醤油ソテー のり佃煮 402kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 エビ団子と野菜の煮物 アスパラの煮浸し 桜漬け 362kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 赤かっぱ漬け 461kcal 2.6g
1日栄養 価合計	1514kcal 8.9g	1524kcal 8.3g	1712kcal 9.7g	1564kcal 9.7g	1505kcal 9.6g	1558kcal 9.6g	1508kcal 9.1g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。