



今週の献立



	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 アスパラベーコン 三色和え 399kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 かぶとさつま揚げの煮物 キャベツと舞茸のお浸し 336kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 ナスのそぼろ炒め ほうれん草の桜えび和え 403kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 キャベツと鮭の炒め煮 きゅうりのおろし和え 396kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵 絹さやのじゃこ炒め 381kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 里芋とさつま揚げの煮物 菜の花のお浸し 383kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 魚肉ソーセージの高菜炒め 二色浸し 400kcal 4.2g
おやつ	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	レモネード 74kcal 0.0g	ピーチティー 38kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	イチゴオレ 99kcal 0.1g	野菜ジュース 77kcal 0.0g	チョコミルク 139kcal 0.1g
昼食	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 きゅうりと人参のなます 三色煮豆 457kcal 2.8g	枝豆ごはん 味噌汁 絹ごし豆腐のあんかけ キャベツのチーズサラダ 洋梨缶 668kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 ブロッコリーのしょうが和え 田舎漬け 439kcal 3.6g	ごはん 吉野汁 鶏肉の香り付け焼き 冬瓜とちくわの煮物 キウイフルーツ 463kcal 3.2g	ごはん すまし汁 舌平目のムニエル ズッキーニのトマト煮 白菜漬け 416kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 揚げナス みかん缶 417kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ ほうれん草のゴマ和え 白花煮豆 571kcal 2.1g
おやつ	青りんごゼリー 80kcal 0.0g	人形焼 96kcal 0.1g	レーズン蒸しパン 160kcal 0.2g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	セレクト	抹茶ゼリー 98kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 肉じゃが いんげんのピーナツ和え あみの佃煮 444kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 アジの蒲焼き ひじきの煮物 しば漬け 455kcal 3.4g	ごはん 中華スープ エビと生揚げの中華炒め 青梗菜のザーサイ和え びわ缶 503kcal 3.2g	ごはん すまし汁 太刀魚の照り煮 アスパラの甘みそかけ 桜漬け 482kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 牛肉の辛味炒め ごぼうサラダ フルーツカクテル 556kcal 2.5g	ごはん 中華スープ チンジャオスープ 春雨サラダ しその実漬け 568kcal 3.0g	ごはん すまし汁 カレイの衣焼き 胡瓜の梅和え 鯛みそ 453kcal 3.0g
1日栄養 価合計	1510kcal 8.5g	1629kcal 9.3g	1543kcal 9.5g	1510kcal 9.5g	1556kcal 9.3g	1503kcal 8.7g	1661kcal 9.5g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。