



今週の献立



	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)
朝食	食パン コーンスープ ブロッコリーのベーコンソテー いちごソースヨーグルト 575kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ほうれん草ののり和え 406kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 蓮根のオイスターソース炒め いんげんのポン酢和え 390kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 ウインナーのコンソメ煮 もやしのじゃこ浸し 382kcal 3.0g	食パン コンソメスープ ツナじゃが 大根のたらこ和え 511kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 ぜんまいとさつま揚げの煮物 絹さやのピリ辛和え 376kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 ごぼうのそぼろ炒め 青菜の梅おかか和え 419kcal 2.7g
おやつ	レモネード 74kcal 0.0g	バニラミルク 87kcal 0.1g	カフェオレ 84kcal 0.1g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	牛乳 113kcal 0.2g	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 豆腐の肉みそかけ キャベツのカニカマサラダ あんず缶 483kcal 2.0g	ごはん なめこ汁 鶏の照り焼き 山菜とハムの炒め煮 杏仁豆腐 665kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 カレイの煮付け 小松菜とエリンギのソテー ブドウ缶 441kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 太刀魚の香味たれ 大豆の煮物 うぐいす豆 597kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ メンチカツ ブロッコリーのゴマ和え 桜漬け 524kcal 3.2g	★うなぎちらし★ 味噌汁 青梗菜のかにかま和え りんご缶 471kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 鮭のしょうが煮 胡瓜とみょうがの酢の物 夏みかん缶 441kcal 2.9g
おやつ	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	セレクト	たい焼き 88kcal 0.0g	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g	プリン 73kcal 0.1g	ホットケーキ 80kcal 0.2g
夕食	ごはん 味噌汁 白身魚のカレー煮 かぼちゃのあんかけ 漬物 474kcal 2.1g	すまし汁 コンソメスープ 干草焼き 吹き寄せ煮 たくあん 422kcal 4.1g	ごはん コンソメスープ ポークチャップ キャベツのチーズサラダ 赤かつば漬け 497kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め 青菜の桜えびあん おかか昆布 428kcal 3.4g	ごはん すまし汁 サワラの南蛮漬け 海藻サラダ びわ缶 485kcal 3.0g	ごはん コンソメスープ 鶏団子のしょうが炒め コールスローサラダ つぼ漬け 470kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 豚肉のおろしかけ 五目ひじき 田舎漬け 497kcal 3.5g
1日栄養 価合計	1676kcal 7.5g	1685kcal 10.0g	1500kcal 9.7g	1581kcal 9.4g	1754kcal 10.0g	1503kcal 9.2g	1505kcal 9.3g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。