



今週の献立



	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
朝食	ごはん 味噌汁 はんぺんとれんこんの煮物 えんどう豆のごま酢和え 364kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 さつまいもの煮物 もやしのゆかり和え 367kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろあん ほうれん草のなめ茸和え 390kcal 2.5g	ごはん すまし汁 じゃが芋金平 いんげんのみそマヨ和え 455kcal 2.8g	食パン コンソメスープ スクランブルベジタブル ブロッコリーのサラダ 473kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 アスパラのバターソテー 納豆 396kcal 2.4g	
おやつ	りんごジュース 59kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	チョコミルク 139kcal 0.1g	カルピス 54kcal 0.0g	レモネード 74kcal 0.0g	
昼食	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き じゃが芋のずんだ和え フルーツカクテル 449kcal 2.8g	ごはん 春雨スープ 肉団子の酢豚風 さつまいものバター煮 白菜漬け 542kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 親子煮 ズッキーニのハムサラダ たくあん 477kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 タラのバター醤油焼き キャベツのベーコンソテー 洋梨缶 455kcal 2.7g	ごはん ワンタンスープ 蒸し魚の中華あん 冷奴のザーサイのせ みかん缶 458kcal 3.4g	夏野菜チキンカレー コンソメスープ レタスのシーザーサラダ フルーツカクテル 福神漬け 618kcal 3.9g	
おやつ	バニラババロア 124kcal 0.2g	鈴カステラ 90kcal 0.0g	梅ゼリー 80kcal 0.0g	セレクト	甘醤油せんべい 50kcal 0.0g	もみじまんじゅう 84kcal 0.1g	
夕食	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き カリフラワーの桜えびマリネ しその実漬け 529kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 タラの山椒焼き 切干大根の和え物 黄桃缶 435kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 鮭の幽庵焼き 高野豆腐といんげんの煮物 白花煮豆 479kcal 3.1g	ごはん すまし汁 ハンバーグのきのこあん オクラのお浸し あみの佃煮 471kcal 3.5g	ごはん 中華スープ 牛肉のオイスターソース炒め 三色ナムル 赤かつぱ漬け 476kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 白身魚の南部焼き ほうれん草の酢醤油和え 金時煮豆 492kcal 3.3g	
1日栄養 価合計	1525kcal 8.5g	1535kcal 7.6g	1500kcal 8.9g	1589kcal 9.2g	1511kcal 10.0g	1664kcal 9.7g	

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。