



# 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)	8月1日(土)
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 <b>364kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 さつま揚げの煮物 もやしのゆかり和え <b>367kcal 2.4g</b>	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 <b>390kcal 2.5g</b>	ごはん すまし汁 じゃが芋金平 いんげんのみそマヨ和え <b>455kcal 2.8g</b>	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 <b>473kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 アスパラのバターソテー 納豆 <b>396kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 里芋と豚肉の煮物 白菜のからし和え <b>407kcal 2.7g</b>
おやつ	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	チョコミルク <b>139kcal 0.1g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>	レモネード <b>74kcal 0.0g</b>	イチゴオレ <b>99kcal 0.1g</b>
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 <b>449kcal 2.8g</b>	ごはん 春雨スープ 肉団子の酢豚風 さつま芋のバター煮 白菜漬け <b>542kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 親子煮 ズッキーニのハムサラダ たくあん <b>477kcal 3.3g</b>	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 <b>455kcal 2.7g</b>	ごはん ワントンスープ 蒸し魚の中華あん 冷奴のザーサイのせ みかん缶 <b>458kcal 3.4g</b>	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 <b>618kcal 3.9g</b>	チャーハン 中華スープ 焼き餃子 青菜のバター醤油ソテー パイン缶 <b>565kcal 4.7g</b>
おやつ	バニラババロア <b>124kcal 0.2g</b>	鈴カステラ <b>90kcal 0.0g</b>	梅ゼリー <b>80kcal 0.0g</b>	セレクト	甘醤油せんべい <b>50kcal 0.0g</b>	もみじまんじゅう <b>84kcal 0.1g</b>	シュークリーム <b>98kcal 0.1g</b>
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 <b>529kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 タラの山椒焼き 切干大根の和え物 黄桃缶 <b>435kcal 2.9g</b>	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 <b>479kcal 3.1g</b>	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 <b>471kcal 3.5g</b>	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 赤かつば漬け <b>476kcal 3.3g</b>	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 <b>492kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 カレイのオーロラソース いんげんのピーナツ和え しば漬け <b>394kcal 2.4g</b>
1日栄養価合計	<b>1525kcal 8.5g</b>	<b>1535kcal 7.6g</b>	<b>1500kcal 8.9g</b>	<b>1589kcal 9.2g</b>	<b>1511kcal 10.0g</b>	<b>1664kcal 9.7g</b>	<b>1563kcal 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。