



今週の献立



	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 きゅうりもみ 333kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 山菜の炒め煮 長芋のなめこ和え 381kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 ナス炒り ほうれん草のゴマ和え 420kcal 2.0g	食パン パンプキンスープ ブロッコリーのウイナーソテー いちごソースヨーグルト 544kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 なるとの野菜炒め 白和え 410kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 さつま揚げとかぶの煮物 もやしのポン酢和え 329kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ アスパラのきのこ和え 391kcal 2.1g
おやつ	牛乳 113kcal 0.2g	ピーチティー 38kcal 0.0g	チョコミルク 139kcal 0.1g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g	ココア 101kcal 0.1g
昼食	ごはん すまし汁 太刀魚の焼き浸し 切干大根の炒め煮 あんず缶 540kcal 3.1g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 れんこんの和風サラダ バナナ 531kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン焼き 彩りごぼう 白菜漬け 457kcal 2.8g	ご飯 すまし汁 さんまの蒲焼き 大根の青しそサラダ 胡瓜の浅漬け 539kcal 3.2g	ごはん 吉野汁 豚カツ ほうれん草の干草和え 洋梨缶 635kcal 3.2g	五目ごはん 味噌汁 肉じゃが オクラのゴマドレ和え ブドウ缶 580kcal 3.4g	ごはん すまし汁 ホツケのバター焼き 冬瓜の桜えびくず煮 黄桃缶 460kcal 2.5g
おやつ	夏祭り 98kcal 0.1g	抹茶ゼリー 98kcal 0.1g	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	バームクーヘン 132kcal 0.2g	チーズケーキ 50kcal 0.2g	りんごケーキ 115kcal 0.1g	セレクト
夕食	鶏そぼろたまご丼 味噌汁 418kcal 2.0g	ごはん 中華スープ 豚肉の中華炒め しゅうまい しその実漬け 484kcal 3.5g	ごはん すまし汁 アジのべっこう焼き いんげんのみそ炒め みかん缶 459kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 肉団子の炊き合わせ 青梗菜の塩昆布和え かのご豆 483kcal 3.6g	ごはん コンソメスープ サワラのマヨネーズ焼き アスパラのハムマリネ 田舎漬け 508kcal 3.1g	ごはん すまし汁 白身魚のゆかり焼き 白菜の煮浸し 桜漬け 394kcal 2.7g	ごはん コンソメスープ ロールキャベツ かぼちゃサラダ 昆布の佃煮 479kcal 3.5g
1日栄養 価合計	1774kcal 10.0g	1532kcal 8.8g	1579kcal 8.1g	1755kcal 10.0g	1662kcal 9.5g	1502kcal 9.3g	1503kcal 8.3g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。