



今週の献立



	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん 青梗菜の二色浸し 337kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 コンビーフとポテトのソテー いんげんのサラダ 423kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ウインナーの高菜炒め 白菜のゴマ浸し 365kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵 大根金平 355kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜の梅肉和え 363kcal 2.7g	食パン コンソメスープ ツナとじゃが芋のクリーム煮 レタスのチーズサラダ 494kcal 4.4g	ごはん 味噌汁 れんこん金平 小松菜のゆかり和え 369kcal 2.1g
おやつ	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	ミルクティー 85kcal 0.1g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	牛乳 113kcal 0.2g	オレンジジュース 84kcal 0.0g	レモネード 74kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 鮭のおろし煮 胡瓜とワカメの酢味噌和え 白花煮豆 421kcal 3.0g	キーマカレー コンソメスープ コールスローサラダ りんご缶 福神漬け 642kcal 3.2g	さつま芋ごはん 味噌汁 太刀魚のきのこソース ひじきの煮物 あみの佃煮 556kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 海鮮和風炒め レタスのビーンズサラダ 夏みかん缶 534kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 舌平目の香草焼き もやしと油揚げの生姜和え キウイフルーツ 446kcal 2.0g	ごはん すまし汁 鮭の照り焼き 冬瓜の冷やし小鉢 かのこ豆 436kcal 3.3g	ごはん ミネストローネ フライドチキン いんげんのきのこソース ブドウ缶 600kcal 2.7g
おやつ	コーヒーゼリー 110kcal 0.1g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	セレクト	手作り水ようかん 65kcal 0.0g	クリームブッセ 72kcal 0.1g	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	鈴カステラ 90kcal 0.0g
夕食	ごはん コンソメスープ チキンピカタ 夏野菜の洋風煮 しその実漬け 610kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 エビ団子と里芋の煮込み ほうれん草のなめ茸和え つぼ漬け 434kcal 3.9g	ごはん 中華スープ 鶏肉のねぎ塩焼き アスパラのサラダ 洋梨缶 510kcal 2.1g	ごはん すまし汁 肉豆腐 オクラとろろ 赤かつぱ漬け 521kcal 2.7g	ごはん 中華スープ チンジャオロース風 さつま芋のサラダ 漬物 550kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 豚肉の柳川煮風 大根と人参の二色なます キャベツの浅漬け 428kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 サベの幽庵焼き 五目煮豆 たくあん 458kcal 4.0g
1日栄養 価合計	1552kcal 9.9g	1654kcal 9.7g	1585kcal 9.9g	1605kcal 8.3g	1544kcal 7.8g	1546kcal 10.0g	1591kcal 8.8g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。