



# 今週の献立



	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 オクラのお浸し <b>393kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 ツナじゃが 青梗菜ののり和え <b>384kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 ちくわとれんこんの煮物 ひきわり納豆 <b>402kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 かぶとがんもの煮物 小松菜のきのこポン酢 <b>380kcal 2.6g</b>	食パン コンソメスープ 青菜のベーコンソテー マカロニサラダ <b>599kcal 3.4g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ブロッコリーのからし和え <b>349kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 信田煮 キャベツの青しそ和え <b>375kcal 3.3g</b>
おやつ	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>	蜂蜜しょうが <b>68kcal 0.0g</b>	抹茶ミルク <b>130kcal 0.2g</b>	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	野菜ジュース <b>77kcal 0.1g</b>	イチゴオレ <b>99kcal 0.1g</b>	牛乳 <b>113kcal 0.2g</b>
昼食	ごはん 中華スープ 回鍋肉 里芋の白煮 しば漬け <b>489kcal 3.9g</b>	ごはん 中華スープ えびとアスパラの香味炒め ブロッコリーのくずあん 杏仁豆腐 <b>521kcal 2.3g</b>	ごはん コンソメスープ ポークチャップ レタスのハムサラダ フルーツカクテル <b>569kcal 3.3g</b>	●おろしそば● 中華風冷奴 ズッキーニの炒め物 りんご缶 <b>488kcal 3.5g</b>	ゆかりごはん 味噌汁 太刀魚の甘酢あん 蓮根の甘酢炒め あんず缶 <b>596kcal 2.5g</b>	ごはん ワンタンスープ 麻婆茄子 ぜんまいのナムル 白桃缶 <b>634kcal 3.0g</b>	ごはん すまし汁 牛皿 ほうれん草のゴマ和え 金時煮豆 <b>525kcal 3.3g</b>
おやつ	プリン <b>105kcal 0.1g</b>	きなこ蒸しパン <b>167kcal 0.2g</b>	スティックマロン <b>77kcal 0.0g</b>	レモンケーキ <b>139kcal 0.1g</b>	たい焼き <b>88kcal 0.0g</b>	セレクト	みかんフルーチェ <b>184kcal 0.2g</b>
夕食	ごはん なめこ汁 サワラの香味たれ 春雨サラダ 夏みかん缶 <b>522kcal 3.3g</b>	ごはん すまし汁 親子煮 いんげんのアーモンド和え 桜漬け <b>418kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き えんどう豆の土佐和え 赤かつば漬け <b>401kcal 3.1g</b>	ごはん すまし汁 鶏肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 田舎漬け <b>456kcal 3.4g</b>	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 白菜の山椒和え しその実漬け <b>433kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 鰯の煮付け 胡瓜とワカメの和え物 たくあん <b>393kcal 3.8g</b>	ごはん 味噌汁 タラのピカタ アスパラのツナマヨ和え 漬物 <b>467kcal 2.9g</b>
1日栄養 価合計	<b>1563kcal 9.5g</b>	<b>1558kcal 8.4g</b>	<b>1579kcal 9.5g</b>	<b>1564kcal 9.7g</b>	<b>1793kcal 9.1g</b>	<b>1547kcal 10.0g</b>	<b>1664kcal 9.9g</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。