



今週の献立



	8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 蓮根の和風ウインナーソーテー 胡瓜のしらす和え 438kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ズッキーニの和風ドレ和え 468kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 厚揚げのオイスターソース炒め オクラのおかか和え 394kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 五目炒め 青梗菜のゆかり和え 391kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 豚肉と大根の煮付け えんどう豆のサラダ 466kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 かぼちゃの信田煮 ズッキーニのマヨ醤油和え 434kcal 2.7g	食パン コーンスープ いんげんのベーコンソーテー フルーツヨーグルト 568kcal 3.4g
おやつ	レモンティー 39kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	レモネード 74kcal 0.0g	バニラミルク 87kcal 0.1g	カルピス 54kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 豆腐チャンプルー さつま芋の切昆布煮 洋梨缶 478kcal 2.5g	麦飯 すまし汁 鶏肉のゴマダレ焼き とろろ芋 みかん缶 505kcal 3.2g	カレーライス オニオンスープ キャベツのかにかまサラダ ブドウ缶 福神漬け 583kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 牛焼肉 いんげんのピリ辛炒め しば漬け 501kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ ハンバーグ レタスのシーザーサラダ 黄桃缶 554kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き カリフラワーの炒り煮 あんず缶 495kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 タラの梅煮 ナスのじゃこ炒め 杏仁豆腐 523kcal 2.9g
おやつ	抹茶まんじゅう 104kcal 2.5g	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	エクレア 69kcal 0.1g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g	セレクト	青りんごゼリー 80kcal 0.0g	ぽたぽた焼き 53kcal 0.2g
夕食	ごはん すまし汁 豚肉のみそ漬け焼き そら豆のクリーム煮 つぼ漬け 451kcal 3.4g	ごはん すまし汁 鮭のねぎ蒸し ナスのみそ炒め 青かつば漬け 404kcal 3.7g	ごはん すまし汁 赤魚の山椒焼き ごぼうのツナサラダ 桜漬け 481kcal 3.1g	ごはん すまし汁 サバの西京焼き 胡瓜と春雨の酢の物 フルーツカクテル 513kcal 2.7g	ごはん すまし汁 豆腐ステーキ 五目ひじき 白菜漬け 422kcal 3.4g	ごはん 中華スープ 肉団子の中華煮 青梗菜のザーサイ和え 漬物 444kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き ちくわと白菜の炒り煮 田舎漬け 455kcal 3.4g
1日栄養 価合計	1510kcal 9.2g	1531kcal 8.9g	1586kcal 9.8g	1583kcal 8.3g	1628kcal 8.7g	1507kcal 9.3g	1673kcal 9.9g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。