



今週の献立



	8月30日(日)	8月31日(月)				
朝食	ごはん 味噌汁 かぶとさつま揚げの煮物 胡瓜のなめ茸和え 358kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 ちくわの甘辛炒め ブロッコリーのわさび和え 372kcal 2.7g				
おやつ	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g	牛乳 113kcal 0.2g				
昼食	ごはん すまし汁 豚しゃぶの香味ソース 小松菜のレモン和え 三色煮豆 486kcal 3.2g	ごはん コンソメスープ 白身魚フライ レタスのしゃきしゃきサラダ かぶの浅漬け 471kcal 3.8g				
おやつ	もみじまんじゅう 84kcal 0.1g	ストロベリーババロア 100kcal 0.1g				
夕食	ごはん すまし汁 白身魚の南部焼き 五目金平 あみの佃煮 513kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 大根のつや煮 りんご缶 445kcal 2.6g				
1日栄養 価合計	1509kcal 9.6g	1501kcal 9.4g				

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。