



今週の献立



	8月30日(日)	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)
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	ごはん 味噌汁 五目金平 青菜ののり浸し 402kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ナスのそぼろ炒め いんげんと玉ねぎのサラダ 424kcal 1.7g	ごはん すまし汁 鮭と白菜の煮物 小松菜のわさび和え 322kcal 2.8g	食パン パンプキンスープ ソーセージのコンソメ煮 ズッキーニのツナ和え 492kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮物 もやしの梅おかか和え 377kcal 2.8g
おやつ	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g	牛乳 113kcal 0.2g	ココア 101kcal 0.1g	パニラミルク 87kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	野菜ジュース 77kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g
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	ごはん 春雨スープ 肉団子の酢豚風 ポテのタルタルソースかけ しば漬け 565kcal 2.5g	ごはん すまし汁 高野豆腐の卵とじ かぼちゃのいとこ煮 ブドウ缶 507kcal 2.8g	五目ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き 人参と油揚げのごま和え 洋梨缶 560kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 牛肉の甘辛煮 えんどう豆のしらす和え 金時煮豆 485kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 松風焼き ナスとピーマンのしぎ煮 あんず缶 627kcal 3.5g
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	スティックマロン 77kcal 0.0g	セレクト	抹茶蒸しパン 142kcal 0.2g	あんドーナツ 95kcal 0.1g	プリン 73kcal 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	ごはん 味噌汁 タラのしょうが焼き れんこんの炒め煮 夏みかん缶 442kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ チキンソテー もやしの香り和え 桜漬け 439kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 豚肉とかぶのオイスターソース煮 胡瓜の甘酢しょうが和え しば漬け 421kcal 3.4g	ごはん 中華スープ エビとアスパラの炒め物 さつま芋のサラダ 田舎漬け 532kcal 2.5g	ごはん すまし汁 カレーの香味たれ きのこソテー 青かつば漬け 434kcal 3.6g
1日栄養 価合計	1509kcal 9.6g	1501kcal 9.4g	1587kcal 7.7g	1561kcal 8.0g	1519kcal 9.3g	1681kcal 9.0g	1570kcal 10.0g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。