



今週の献立



| | 9月13日(日) | 9月14日(月) | 9月15日(火) | 9月16日(水) | 9月17日(木) | 9月18日(金) | 9月19日(土) |
|-------------|--|--|--|--|---|---|--|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 さつまいものそぼろあん ほうれん草のゴマ和え 447kcal 2.3g | ごはん 味噌汁 アスパラのベーコンソテー 白菜と人参の二色浸し 422kcal 2.4g | ごはん 味噌汁 けんちん炒め じゃが芋のマヨ和え 453kcal 2.8g | ごはん 味噌汁 エビ団子とたけのこの煮物 いんげんのゆかり和え 342kcal 3.0g | 食パン コンソメスープ スクランブルベジタブル 大根のハムサラダ 523kcal 3.6g | ごはん 味噌汁 がんとかぶの煮物 えんどう豆のポン酢和え 387kcal 2.4g | ごはん 味噌汁 なるとの高菜炒め 納豆 415kcal 3.5g |
| おやつ | ミルクティー 78kcal 0.1g | ココア 101kcal 0.1g | ぶどうジュース 74kcal 0.0g | キャラメルミルク 87kcal 0.1g | りんごジュース 59kcal 0.0g | ストレートティー 38kcal 0.0g | カルピス 54kcal 0.0g |
| 昼食 | ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮風 レタスのグリーンサラダ 田舎漬け 472kcal 2.4g | ごはん すまし汁 牛肉の焼肉風 いんげんのツナ和え かのご豆 515kcal 2.4g | BCP雑炊 味噌汁 麩チャンプルー キャベツの枝豆サラダ パイン缶 594kcal 3.7g | ピラフ コンソメスープ 白身魚のムニエル ブロッコリーのチーズサラダ みかん缶 562kcal 2.7g | みそラーメン シュウマイ ピリ辛胡瓜 ピーチゼリー 592kcal 2.4g | ごはん コンソメスープ クリームシチュー オクラのカニカマ和え 洋梨缶 572kcal 4.2g | ごはん 味噌汁 鮭のきのこ蒸し かぼちゃの甘煮 杏仁豆腐 582kcal 2.5g |
| おやつ | 人形焼 96kcal 0.1g | メロンフルーチェ 184kcal 2.5g | 鈴カステラ 90kcal 0.0g | たい焼き 83kcal 0.0g | チーズケーキ 50kcal 0.2g | どら焼き 72kcal 0.1g | セレクト |
| 夕食 | ごはん 中華スープ 厚揚げのチリソース ズッキーニのコーンサラダ フルーツカクテル 538kcal 2.1g | ごはん コンソメスープ 舌平目の香草焼き えんどう豆のコーンバター 鯛みそ 440kcal 3.0g | ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け ナスのじゃこ炒め 桜漬け 433kcal 3.3g | ごはん 味噌汁 鶏肉のすき焼き風 ほうれん草のゆず和え しば漬け 428kcal 3.5g | ごはん 味噌汁 カレーのバター照り焼き ひじきの炒め煮 漬物 424kcal 2.7g | ごはん すまし汁 サワラのねぎみそ焼き そら豆のゴママヨ和え おかか昆布 528kcal 3.2g | ごはん 春雨スープ 豚肉の中華炒め たけのことワカメの酢みそ和え つぼ漬け 449kcal 2.8g |
| 1日栄養 価合計 | 1631kcal 7.0g | 1662kcal 8.1g | 1644kcal 9.8g | 1502kcal 9.3g | 1648kcal 8.9g | 1597kcal 9.9g | 1604kcal 8.9g |

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。