



# 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 <b>447kcal 2.3g</b>	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 <b>422kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 けんちん炒め じゃが芋のマヨ和え <b>453kcal 2.8g</b>	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 <b>342kcal 3.0g</b>	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 <b>523kcal 3.6g</b>	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 <b>387kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 なるとの高菜炒め 納豆 <b>415kcal 3.5g</b>
おやつ	ミルクティー <b>78kcal 0.1g</b>	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	キャラメルミルク <b>87kcal 0.1g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	ストレートティー <b>38kcal 0.0g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>
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 <b>472kcal 2.4g</b>	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 <b>515kcal 2.4g</b>	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 <b>594kcal 3.7g</b>	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 <b>562kcal 2.7g</b>	みそラーメン シュウマイ ピリ辛胡瓜 ピーチゼリー <b>592kcal 2.4g</b>	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 <b>572kcal 4.2g</b>	ごはん 味噌汁 鮭のきのこ蒸し かぼちゃの甘煮 杏仁豆腐 <b>582kcal 2.5g</b>
おやつ	人形焼 <b>96kcal 0.1g</b>	メロンフルーチェ <b>184kcal 2.5g</b>	鈴カステラ <b>90kcal 0.0g</b>	たい焼き <b>83kcal 0.0g</b>	チーズケーキ <b>50kcal 0.2g</b>	どら焼き <b>72kcal 0.1g</b>	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 <b>538kcal 2.1g</b>	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 <b>440kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け ナスのじゃこ炒め 桜漬け <b>433kcal 3.3g</b>	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 <b>428kcal 3.5g</b>	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 <b>424kcal 2.7g</b>	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 <b>528kcal 3.2g</b>	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 <b>449kcal 2.8g</b>
1日栄養 価合計	<b>1631kcal 7.0g</b>	<b>1662kcal 8.1g</b>	<b>1644kcal 9.8g</b>	<b>1502kcal 9.3g</b>	<b>1648kcal 8.9g</b>	<b>1597kcal 9.9g</b>	<b>1604kcal 8.9g</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。