



今週の献立



	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのウインナーソテー 温泉卵 497kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 信田煮 いんげんのえのき和え 382kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 白菜のしその実和え 376kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 小松菜のお浸し 393kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 ツナじゃが アスパラのコーンハムサラダ 443kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 ウインナーの和風ソテー 胡瓜のじゃこ和え 394kcal 2.8g	食パン コーンスープ カリフラワーのベーコンソテー ズッキーニのチーズサラダ 530kcal 3.8g
おやつ	レモネード 71kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	牛乳 113kcal 0.2g	ピーチティー 58kcal 0.0g	チョコミルク 139kcal 0.1g	カフェオレ 84kcal 0.1g	レモンティー 32kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 鶏じゃが キャベツのピーナツ和え 赤かっぱ漬け 446kcal 3.1g	赤飯 すまし汁 タラのゆずみそ焼き 根菜の煮物 りんごカラメル しば漬け 506kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 太刀魚の野菜あん ちくわの甘辛炒め 赤かっぱ漬け 568kcal 3.9g	ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き 胡瓜の酢味噌和え 洋梨缶 505kcal 2.7g	BCP雑炊 味噌汁 ブリの煮魚 れんこん金平 パイン缶 641kcal 3.0g	ごはん ワタンスープ 八宝菜 青梗菜のザーサイ和え 桜漬け 525kcal 4.2g	ビーフカレー コンソメスープ オクラともやしのサラダ 黄桃缶 福神漬け 522kcal 2.9g
おやつ	黒棒 62kcal 0.0g	もみじまんじゅう 104kcal 0.1g	コーヒーゼリー 79kcal 0.0g	エクレア 69kcal 0.1g	セレクト	甘醤油せんべい 50kcal 0.0g	バームクーヘン 132kcal 0.2g
夕食	ごはん 味噌汁 ホキの磯辺焼き ズッキーニの土佐和え あんず缶 504kcal 2.4g	ごはん コンソメスープ ハンバーグ 蒸しナスのごま酢和え 白花煮豆 471kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ フルーツカクテル 541kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し 大根のささみ梅和え 田舎漬け 482kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 牛皿 そら豆の甘辛煮 かぶの浅漬け 471kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 赤魚の山椒焼き キャベツの煮浸し 杏仁豆腐 507kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 サバの幽庵焼き さつま芋のバター煮 しその実漬け 543kcal 2.9g
1日栄養 価合計	1580kcal 8.3g	1520kcal 8.7g	1677kcal 9.6g	1507kcal 8.2g	1798kcal 8.6g	1560kcal 9.6g	1759kcal 9.8g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。