



# 今週の献立



	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ なめ茸おろし  347kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 はんぺんのカニカマあん ほうれん草のしょうが和え  350kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ブロッコリーのツナ辛子マヨ和え  493kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 青菜のおかかポン酢和え  384kcal 2.4g	食パン コンソメスープ チキンボールのコンソメ煮 れんこんのチーズサラダ  511kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 エビと白菜の炒め物 きんぴらごぼう  389kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 いんげんの土佐和え  408kcal 2.7g
おやつ	キャラメルミルク  87kcal 0.1g	バニラミルク  87kcal 0.1g	抹茶ミルク  130kcal 0.2g	オレンジジュース  84kcal 0.0g	キャラメルミルク  87kcal 0.1g	チョコミルク  139kcal 0.1g	蜂蜜しょうが  35kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 小松菜と桜えびのソテー ブドウ缶  501kcal 2.7g	ごはん 春雨スープ エビ団子のオイスターソース煮込み えんどう豆とハムのナムル あみの佃煮  464kcal 3.6g	ごはん すまし汁 白身魚のチャンチャン焼き 胡瓜とワカメの和風サラダ バナナ  424kcal 3.1g	ごはん すまし汁 サクサクコロッケ もやしのガーリックソテー 青かつぱ漬け  500kcal 3.3g	さつま芋ごはん 味噌汁 アジの梅煮 明太パスタサラダ フルーツカクテル  530kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ アスパラのコーンサラダ しば漬け  481kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 豚肉のニラ玉炒め 里芋の和風サラダ うぐいす豆  608kcal 2.0g
おやつ	ココアワッフル  72kcal 0.1g	黒糖ケーキ  70kcal 0.0g	小倉あんパイ  117kcal 0.1g	チョコババロア  83kcal 0.0g	チーズケーキ  50kcal 0.2g	あんドーナツ  95kcal 0.1g	セレクト
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉の南蛮焼き 五目煮 昆布の佃煮  497kcal 3.0g	ごはん すまし汁 筑前煮 いんげんのしそ味噌炒め あんず缶  531kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 アスパラベーコン つぼ漬け  378kcal 3.2g	ごはん すまし汁 サワラの南部焼き ナスの田楽 金時煮豆  462kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 かぼちゃの甘煮 桜漬け  469kcal 3.0g	ごはん 中華スープ 白身魚のチリソース 青梗菜と人参のソテー 白桃缶  512kcal 2.6g	ごはん すまし汁 赤魚のべっこう焼き きゅうりの甘酢漬け のり佃煮  381kcal 2.6g
1日栄養 価合計	1504kcal 8.7g	1502kcal 10.0g	1542kcal 8.9g	1513kcal 8.9g	1647kcal 10.0g	1616kcal 8.8g	1501kcal 7.4g

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。