



# 今週の献立



	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ジャーマンポテト ブロッコリーのわさび和え <b>432kcal 3.0g</b>	ごはん すまし汁 車麩の卵とじ 青梗菜のお浸し <b>361kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんのみぞれ煮 納豆 <b>389kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 ウインナーの和風ソテー 白菜の塩昆布和え <b>388kcal 2.8g</b>	ごはん すまし汁 厚焼き玉子 ブロッコリーのみそ炒め <b>421kcal 2.6g</b>	食パン コーンスープ ベーコンと白菜のスープ フルーツソースヨーグルト <b>571kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 高野豆腐とかぶの煮物 キャベツのおかか和え <b>359kcal 2.6g</b>
おやつ	ミルクティー <b>85kcal 0.1g</b>	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	イチゴオレ <b>99kcal 0.1g</b>	レモネード <b>74kcal 0.0g</b>	オレンジジュース <b>57kcal 0.0g</b>	ピーチティー <b>38kcal 0.0g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き もやしのゆかり和え 杏仁豆腐 <b>528kcal 1.9g</b>	災害食雑炊 味噌汁 豆腐の野菜あん かぶとじゃこのしそ炒め 三色煮豆 <b>549kcal 3.4g</b>	ごはん すまし汁 牛肉のオイスターソース炒め そら豆の甘辛煮 みかん缶 <b>524kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 エビ団子の炒め物 胡瓜とワカメの酢の物 つぼ漬け <b>458kcal 3.6g</b>	ごはん すまし汁 ぶりの煮付け かぼちゃのそぼろ煮 キウイフルーツ <b>546kcal 2.9g</b>	カレーライス コンソメスープ レタスとパプリカのサラダ フルーツカクテル 福神漬け <b>560kcal 3.9g</b>	山菜おこわ すまし汁 秋鮭のきのこあん ほうれん草のゆず和え 茄子の利休煮 洋梨のコンポート/桜漬け <b>545kcal 4.0g</b>
おやつ	紫芋まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	サラダせんべい <b>68kcal 0.0g</b>	桃フルーチェ <b>184kcal 0.2g</b>	かのご豆蒸しパン <b>164kcal 0.2g</b>	セレクト <b>62kcal 0.0g</b>	酒まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	シュークリーム <b>98kcal 0.1g</b>
夕食	ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 キャベツのツナ和え 漬物 <b>444kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 サバの幽庵焼き 絹さやのドレッシング和え 田舎漬け <b>442kcal 2.6g</b>	ごはん コンソメスープ 舌平目のオーロラソース ズッキーニのハムマリネ 鯛みそ <b>497kcal 3.1g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き じゃが芋とグリーンピースのサラダ りんご缶 <b>535kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 赤かっぱ漬け <b>501kcal 2.9g</b>	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き えんどう豆のゴママヨ和え ぶどう缶 <b>576kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉の韓国風焼き 五目豆 漬物 <b>506kcal 2.2g</b>
1日栄養 価合計	<b>1593kcal 7.5g</b>	<b>1521kcal 8.6g</b>	<b>1693kcal 9.0g</b>	<b>1619kcal 9.1g</b>	<b>1583kcal 8.4g</b>	<b>1849kcal 10.0g</b>	<b>1582kcal 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。