

今週の献立



	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 アスパラのウインナーソーテー にんじんのごま和え 436kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 小松菜のえのき浸し 372kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろあん きゅうりのなめ茸和え 370kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう 青梗菜のお浸し 418kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 信田煮 ズッキーニのツナ和え 414kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 えんどう豆の和風マリネ 551kcal 2.6g	ごはん すまし汁 ナス炒り かぼちゃサラダ 533kcal 2.2g
おやつ	牛乳 113kcal 0.2g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	チョコミルク 139kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	蜂蜜しょうが 35kcal 0.0g	ミルクティー 78kcal 0.1g	カフェオレ 84kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 豚カツ もやしとワカメの和え物 白桃缶 629kcal 2.6g	肉うどん 和風きんぴら包み焼 花野菜サラダ ぶどう缶 550kcal 3.8g	ごはん 春雨スープ 海鮮八宝菜 もやしのポン酢和え 杏仁豆腐 568kcal 3.0g	ゆかりごはん 味噌汁 カレイの酒蒸し さつま芋のバター煮 しその実漬け 454kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 メンチカツ ●煮和え● しば漬け 506kcal 3.4g	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 黄桃缶 526kcal 2.7g	ごはん コンソメスープ チキンストロガノフ 千切りサラダ かのご豆 566kcal 2.9g
おやつ	人形焼 96kcal 0.1g	セレクト	たい焼き 88kcal 3.0g	プリン 82kcal 0.1g	鈴カステラ 112kcal 0.0g	スティックマロン 77kcal 0.0g	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 赤魚の磯辺焼き いんげんのたらこ和え 田舎漬け 449kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 白身魚の香味たれ 大根の田楽 昆布の佃煮 486kcal 3.8g	ごはん コンソメスープ ロールキャベツ マカロニソーテー 赤かつぱ漬け 377kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 豚肉のやわらか煮 ピーマンのじゃこ炒め 洋梨缶 543kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き ひじきの煮物 夏みかん缶 457kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 サバの香り漬け焼き もやしのおかか和え 桜漬け 432kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 サワラのねぎ蒸し れんこん金平 田舎漬け 454kcal 3.8g
1日栄養 価合計	1723kcal 7.5g	1608kcal 10.0g	1542kcal 9.3g	1556kcal 8.0g	1524kcal 10.0g	1664kcal 8.1g	1706kcal 9.1g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。