



今週の献立



	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
朝食	食パン コンソメスープ じゃが芋のコンビーフソテー ブロッコリーの温サラダ 455kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 はんぺんとかぶの煮物 青菜のしらす和え 321kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 ズッキーニのベーコンソテー 温泉卵 474kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 ちくわの煮物 きゅうりの青しそ和え 353kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 アスパラのそぼろ炒め 納豆 432kcal 2.1g	食パン コンソメスープ ポトフ えんどう豆のサラダ 459kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 厚揚げのしょうが炒め しらすおろし 399kcal 2.0g
おやつ	牛乳 113kcal 0.2g	レモネード 74kcal 0.0g	カルピス 54kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	野菜ジュース 77kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 鮭のチャンチャン焼き アスパラのお浸し 昆布の佃煮 410kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 白身魚のピカタ そら豆のゴママヨ和え つぼ漬け 533kcal 3.0g	菜飯 味噌汁 アジのしょうが煮 ひじきサラダ 白花煮豆 443kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き ピーマンときのこのソテー 漬物 498kcal 3.2g	バターチキンカレー コンソメスープ ごぼうサラダ ぶどう缶 福神漬け 589kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 肉団子のオイスターソース炒め キャベツのコーンソテー 洋梨缶 543kcal 3.2g	非常食雑炊 春雨スープ シュウマイの野菜あん 胡瓜のキムチ和え あんず缶 594kcal 2.9g
おやつ	イチゴゼリー 80kcal 3.5g	抹茶まんじゅう 104kcal 0.1g	バニラババロア 81kcal 0.1g	甘醤油せんべい 50kcal 0.0g	レモンケーキ 139kcal 0.1g	セレクト	ココアワッフル 72kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 牛皿 切干大根の煮物 りんご缶 558kcal 2.9g	ごはん すまし汁 回鍋肉 オクラのおかか和え フルーツカクテル 524kcal 3.0g	ごはん すまし汁 鶏肉の梅肉焼き 焼きなす あみの佃煮 546kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 豚肉の筑前煮 とろろ芋 パイン缶 553kcal 2.9g	ごはん すまし汁 干草焼き 里芋の田楽 しその実漬け 423kcal 3.5g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 スッキーニとかぼちゃの温サラダ 田舎漬け 461kcal 3.2g	ごはん すまし汁 赤魚の南部焼き 青梗菜のゆずあん しば漬け 375kcal 2.7g
1日栄養 価合計	1616kcal 10.0g	1556kcal 9.0g	1598kcal 9.5g	1555kcal 9.6g	1670kcal 9.3g	1594kcal 9.8g	1517kcal 7.7g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。