



今週の献立



	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ツナの炒め煮 エリンギのバター醤油ソテー 407kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろあん 小松菜とかまぼこのお浸し 416kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと白菜の煮物 いんげんの梅肉和え 333kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 大根とひじきの煮物 もやしのザーサイ和え 350kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 ぜんまいとちくわの煮物 ブロッコリーのじゃこ浸し 376kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 あんかけ豆腐 えんどう豆のピーナツ和え 398kcal 2.3g	食パン ミネストローネ スクランブルベジタブル フルーツソースヨーグルト 469kcal 3.6g
おやつ	カルピス 54kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	ミルクティー 85kcal 0.1g	牛乳 113kcal 0.2g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	蜂蜜しょうが 35kcal 0.0g	チョコミルク 139kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 牛肉のすき焼き風 いんげんのみそしそ炒め 杏仁豆腐 609kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 親子煮 れんこんの炒め物 黄桃缶 490kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 白身魚ののつけ焼き ズッキーニの桜えびソテー たくあん 457kcal 3.4g	ごはん 春雨スープ 牛肉と生揚げの中華炒め 大根の鶏ささみサラダ バナナ 570kcal 1.5g	ごはん すまし汁 カレイのバター醤油焼き 三色ナムル のり佃煮 468kcal 2.9g	きつねごはん 味噌汁 鮭のきのこ蒸し かぼちゃの蜂蜜煮 あんず缶 532kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 エビとアスパラの香味炒め 焼き餃子 りんご缶 518kcal 2.6g
おやつ	もみじまんじゅう 104kcal 0.1g	チョコパバロア 81kcal 0.1g	セレクト	ホットケーキ 80kcal 0.2g	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	バームクーヘン 105kcal 0.2g	手作り水ようかん 55kcal 0.0g
夕食	ごはん すまし汁 エビと車麩のチャンプルー さつま芋のいとこ煮 つぼ漬け 472kcal 3.1g	ごはん すまし汁 太刀魚の煮付け じゃが芋のとカニカマの煮物 青かつば漬け 472kcal 3.6g	ごはん すまし汁 豚肉のねぎみそ炒め マカロニサラダ フルーツカクテル 652kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 サワラの七味焼き きゅうりのコーンサラダ 桜漬け 400kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 里芋の煮物 あんず缶 537kcal 2.6g	ごはん すまし汁 ゆで豚の香味たれ レタスのシーザーサラダ ナスの浅漬け 500kcal 3.6g	ごはん すまし汁 肉団子の甘辛煮 かぶの煮物 しその実漬け 452kcal 3.4g
1日栄養 価合計	1646kcal 7.7g	1516kcal 8.6g	1599kcal 10.0g	1513kcal 8.4g	1559kcal 9.0g	1570kcal 9.5g	1633kcal 9.7g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。