



# 今週の献立



	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ナス炒り キャベツの温野菜サラダ <b>401kcal 2.2g</b>	ごはん すまし汁 白菜と竹輪の煮付 胡瓜とワカメの酢味噌かけ <b>312kcal 2.7g</b>	ごはん すまし汁 五目卵 いんげんのゴマ和え <b>383kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう ほうれん草の二色和え <b>420kcal 2.4g</b>	ごはん すまし汁 さつま揚げの炊き合わせ ブロッコリーのベーコンソテー <b>435kcal 3.0g</b>	ごはん コンソメスープ ウインナーとえんどう豆のソテー 青菜の青煮 <b>374kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 かぶとエビ団子の煮物 温泉卵 <b>392kcal 2.7g</b>
おやつ	チョコミルク <b>139kcal 0.1g</b>	牛乳 <b>113kcal 0.2g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	カフェオレ <b>84kcal 0.1g</b>	ミルクティー <b>85cal 0.1g</b>	野菜ジュース <b>86kcal 0.0g</b>	イチゴオレ <b>99kcal 0.1g</b>
昼食	ごはん すまし汁 赤魚の香味たれ さつま芋の甘煮 田舎漬け <b>493kcal 3.4g</b>	ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル レタスのグリーンサラダ 桜漬け <b>432kcal 3.3g</b>	カレーライス 味噌汁 アスパラのハムサラダ ぶどう缶 福神漬け <b>590kcal 4.1g</b>	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 ナスの和え物 きゅうりの浅漬け <b>437kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢煮込み もやしのおかかしらす和え 黄桃缶 <b>536kcal 3.1g</b>	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ キャベツのツナサラダ たくあん <b>593kcal 3.0g</b>	ワカメごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 青梗菜のナムル かのこ豆 <b>457kcal 2.8g</b>
おやつ	スティックマロン <b>77kcal 0.0g</b>	プリン <b>73kcal 0.1g</b>	どら焼き <b>72kcal 0.1g</b>	クリームブッセ <b>67kcal 0.1g</b>	メロンフルーチェ <b>184kcal 0.2g</b>	セレクト	ココア蒸しパン <b>138kcal 0.2g</b>
夕食	ごはん 味噌汁 ポークチャップ 小松菜のお浸し 洋梨缶 <b>492kcal 2.4g</b>	ごはん 中華スープ チンジャオロース風 枝豆ともやしのサラダ パイン缶 <b>574kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 太刀魚の照り焼き 大根と鶏肉の炒り煮 三色煮豆 <b>533kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 蒸し鶏 そら豆と人参の甘辛煮 りんご缶 <b>575kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 サワラのゴマダレ焼き かぼちゃの煮物 しその実漬け <b>482kcal 3.6g</b>	ごはん 中華スープ タラのチリソース 春雨サラダ 杏仁豆腐 <b>615kcal 2.4g</b>	ごはん 中華スープ ワンタンの中華鍋 白菜と油揚げのお浸し 赤かっぱ漬け <b>422kcal 3.3g</b>
1日栄養 価合計	<b>1602kcal 8.1g</b>	<b>1504kcal 8.8g</b>	<b>1637kcal 9.2g</b>	<b>1583kcal 8.4g</b>	<b>1722kcal 10.0g</b>	<b>1742kcal 8.5g</b>	<b>1508kcal 9.1g</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。