



今週の献立



	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
朝食	ごはん コンソメスープ 青梗菜のハムソテー キャベツとちくわの煮浸し 398kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 ナスとかまぼこの炒め物 小松菜のたらこ和え 432kcal 2.5g	ごはん すまし汁 ぜんまいとさつま揚げの煮物 オクラのおかか和え 325kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 鶏五目豆 ブロッコリーのサラダ 431kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 アスパラベーコンソテー 納豆 481kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ 小松菜ののり浸し 350kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 高野豆腐のカニカマあん もやしのなめ茸和え 373kcal 2.7g
おやつ	カルピス 54kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	ピーチティー 38kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	カフェオレ 84kcal 0.1g	牛乳 113kcal 0.2g	グレープジュース 72kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 豚カツ いんげんのじゃこ炒め 三色煮豆 661kcal 3.0g	ビーフカレー コンソメスープ 胡瓜のビーンズサラダ みかん缶 福神漬け 586kcal 3.5g	さつま芋ごはん 味噌汁 サバの梅煮 厚揚げとえんどう豆の炒め物 洋梨缶 600kcal 3.0g	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 彩りごぼう 黄桃缶 501kcal 1.8g	ごはん ワンタンスープ 赤魚の中華あん 春雨の炒め物 バナナ 461kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き いんげんの炒め煮 桜漬け 522kcal 3.3g	ごはん コンソメスープ きのこソースハンバーグ れんこん金平 あみの佃煮 536kcal 3.9g
おやつ	コーヒーゼリー 99kcal 0.0g	シュークリーム 98kcal 0.1g	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	セレクト	鈴カステラ 90kcal 0.0g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g	抹茶ゼリー 98kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 タラの香漬け焼き もやしのごま酢和え しば漬け 400kcal 2.7g	ごはん すまし汁 鮭の焼き浸し きんぴらにんじん 漬物 415kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ 肉団子のトマト煮 えびと白菜のソテー 青かつば漬け 470kcal 4.0g	ごはん すまし汁 豚肉のやわらか煮 かぶの生姜和え しその実漬け 387kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 田舎漬け 470kcal 3.5g	ごはん すまし汁 白身魚のチャンチャン焼き 胡瓜とワカメのみみうり ぶどう缶 422kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き さつま芋の切昆布煮 白花煮豆 538kcal 3.3g
1日栄養 価合計	1612kcal 8.5g	1590kcal 8.9g	1550kcal 9.6g	1500kcal 7.7g	1586kcal 10.0g	1511kcal 8.8g	1617kcal 10.0g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。