



今週の献立



	11月29日(日)	11月30日(月)	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ポトフ レタスのコーンサラダ 419kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 ちくわと野菜の炒め物 絹さやとかまぼこの和え物 399kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん 青菜と油揚げの煮浸し 331kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 スッキーとベーコンのソテー 温泉卵 443kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 いんげんのゴマ和え 414kcal 2.7g	ごはん コンソメスープ 肉団子のコンソメ煮 さつま芋サラダ 468kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵 小松菜のしらす炒め 372kcal 2.5g
おやつ	ミルクティー 85kcal 0.1g	イチゴオレ 99kcal 0.1g	ココア 101kcal 0.1g	牛乳 113kcal 0.2g	オレンジジュース 55kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g
昼食	ごはん 味噌汁 太刀魚の山椒焼き ひじきのゴママヨ和え あんず缶 587kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 豚肉とナスの炒め物 三色ナムル 昆布の佃煮 458kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ じゃが芋とさつま揚げの煮物 しその実漬け 542kcal 3.4g	五目ごはん 味噌汁 白身魚のきのこあん 大根と胡瓜のサラダ 杏仁豆腐 647kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 サワラのべっこう焼き 和風春雨サラダ のり佃煮 488kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 焼きナス 漬物 552kcal 2.5g	キーマカレー コンソメスープ いんげんのチーズサラダ 黄桃缶 福神漬け 636kcal 3.9g
おやつ	チーズケーキ 50kcal 0.2g	バームクーヘン 105kcal 0.2g	抹茶まんじゅう 104kcal 0.1g	紅茶ケーキ 120kcal 0.1g	梅ゼリー 80kcal 0.0g	セレクト	人形焼 96kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 擬製豆腐 青梗菜の甘酢しょうが和え 赤かつば漬け 480kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 さんまの南部焼き なめこおろし りんご缶 570kcal 2.3g	ごはん すまし汁 アジの蒲焼き アスパラのハムサラダ 洋梨缶 502kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草の柚子ドレ和え たくあん 372kcal 3.3g	ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 青梗菜と桜えびの炒め煮 ぶどう缶 492kcal 2.8g	ごはん すまし汁 サバの幽庵焼き 胡瓜の酢味噌和え うぐいす豆 454kcal 4.0g	ごはん 中華スープ 海鮮八宝菜 キャベツの千切りサラダ つぼ漬け 408kcal 3.3g
1日栄養 価合計	1621kcal 7.6g	1631kcal 9.1g	1580kcal 9.4g	1695kcal 9.6g	1529kcal 8.1g	1662kcal 9.4g	1642kcal 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。