



今週の献立



	12月6日(日)	12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月12日(土)
朝食	ごはん すまし汁 厚揚げのそぼろ炒め オクラのなめ茸和え 427kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと大根の煮物 白菜としめじの磯辺和え 329kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ナスと枝豆のサラダ 470kcal 1.8g	ごはん すまし汁 青梗菜のウイナーソテー コールスローサラダ 422kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 あんかけ豆腐 れんこんの明太サラダ 397kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 さつま揚げのみぞれ煮 青梗菜のしらす和え 371kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 胡瓜とかにかまのマリネ 443kcal 2.1g
おやつ	カルピス 54kcal 0.0g	チョコミルク 139kcal 0.1g	野菜ジュース 86kcal 0.0g	グレープジュース 72kcal 0.0g	イチゴオレ 99kcal 0.1g	レモネード 48kcal 0.0g	バニラミルク 87kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き 里芋と人参の煮物 みかん缶 489kcal 2.1g	さつま芋ごはん 味噌汁 カジキの照り焼き ちくわと白滝の炒り煮 かのこ豆 611kcal 2.9g	山菜うどん 豆腐ハンバーグ ほうれん草の生姜和え パイン缶 376kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 筑前煮 絹さやのおかか和え バナナ 503kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 牛肉コロッケ ズッキーニと豚肉のソテー 赤かっぱ漬け 489kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き もやしの梅肉和え フルーツカクテル 480kcal 2.0g	ごはん コンソメスープ 白身魚のムニエル キャベツのレモン和え おかか昆布 470kcal 3.5g
おやつ	ココアワッフル 72kcal 0.1g	レモンケーキ 139kcal 0.1g	シュークリーム 98kcal 0.1g	みかんフルーチェ 184kcal 0.2g	セレクト	チョコ蒸しパン 158kcal 0.2g	水ようかん 65kcal 0.0g
夕食	ごはん 味噌汁 白身魚のクリーム煮 ごぼうのゴママヨサラダ 青かっぱ漬け 472kcal 3.5g	ごはん コンソメスープ ロールキャベツ ひじきのツナサラダ 桜漬け 361kcal 4.2g	ごはん すまし汁 カレーのごまねぎダレ かぼちゃの甘煮 田舎漬け 479kcal 2.5g	ごはん コンソメスープ サバのトマト煮 レタスのハムサラダ しその実漬け 540kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 赤魚の南部焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 白花煮豆 469kcal 2.6g	ごはん すまし汁 肉団子の野菜あん マカロニサラダ しば漬け 554kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 牛焼肉 ほうれん草の煮浸し あんず缶 527kcal 2.5g
1日栄養 価合計	1514kcal 8.3g	1579kcal 9.8g	1509kcal 8.6g	1721kcal 9.1g	1524kcal 8.3g	1611kcal 8.7g	1592kcal 8.2g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。