



今週の献立



	12月13日(日)	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 はんぺんのふわふわ煮 ナスの青しそ和え 350kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 えび団子とキャベツの煮物 いんげんのゴマ和え 417kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 がんとれんこんの煮物 エリンギのバター醤油ソテー 437kcal 2.3g	ごはん すまし汁 ちくわと里芋の煮物 納豆 410kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ アスパラと玉ねぎのソテー 398kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 生揚げと青菜のソテー 白菜としめじのゆず和え 387kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 ぜんまいとさつま揚げの煮物 小松菜のゆかり和え 345kcal 2.8g
おやつ	ミルクティー 85kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	カルピス 54kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	レモネード 48kcal 0.0g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	カフェオレ 84kcal 0.1g
昼食	ごはん すまし汁 揚げだし豆腐 ごぼうとこんにゃくの炒り煮 ゆずみそ 447kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 豚肉の中華炒め ブロッコリーのお浸し 金時煮豆 488kcal 2.2g	梅しらすご飯 味噌汁 ちゃんこ鍋風 アスパラのツナサラダ 桜漬け 491kcal 3.2g	ビーフカレー コンソメスープ レタスの海藻サラダ フルーツカクテル 福神漬け 600kcal 3.5g	ごはん すまし汁 カレイのしょうが焼き 五目金平 たくあん 449kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 白身魚フライ えんどう豆のマヨ和え りんご缶 554kcal 2.8g	ごはん ワタンスープ えび玉炒り もやしのポン酢和え みかん缶 447kcal 2.5g
おやつ	栗まんじゅう 99kcal 0.0g	あんドーナツ 95kcal 0.1g	ホットケーキ 80kcal 0.2g	もみじまんじゅう 104kcal 0.1g	クリスマスショートケーキ 344kcal 0.2g	たい焼き 110kcal 0.0g	セレクト
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のオーロラソース そら豆とにんじんの甘辛煮 みかん缶 531kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 白身魚の香味たれ 肉じゃが かぶの浅漬け 442kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け さつま芋と昆布の煮物 ぶどう缶 488kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ サケのマヨネーズ焼き 大豆のトマト煮 胡瓜の浅漬け 488kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 鶏肉のバター焼き ズッキーニの桜えびソテー 白桃缶 492kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 豚肉のおろしかけ 春雨の三色和え しその実漬け 619kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 サワラのねぎみそ焼き ジャーマンポテト 田舎漬け 562kcal 3.2g
1日栄養 価合計	1512kcal 8.6g	1501kcal 7.9g	1550kcal 8.5g	1703kcal 9.6g	1731kcal 8.6g	1800kcal 8.4g	1503kcal 8.6g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。