



# 今週の献立



	1月10日(日)	1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ナスとツナのソテー 納豆  463kcal 2.1g	ごはん すまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとワカメの箸休め  406kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 ズッキーニとエビのソテー れんこんのたらこ和え  381kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 五目煮 小松菜のゆかり和え  363kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ かぶの梅和え  388kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 青梗菜ののり和え  360kcal 2.5g	ごはん コンソメスープ アスパラのウインナーソテー カリフラワーのかにかまサラダ  443kcal 2.5g
おやつ	ココア  101kcal 0.1g	ぶどうジュース  74kcal 0.0g	抹茶ミルク  130kcal 0.2g	カルピス  54kcal 0.0g	蜂蜜しょうが  68kcal 0.0g	キャラメルミルク  87kcal 0.1g	ココア  101kcal 0.1g
昼食	ごはん コンソメスープ デミグラスソースハンバーグ アスパラのカニカマソテー 三色煮豆  555kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 親子煮 春菊の白和え 夏みかん缶  453kcal 2.6g	さつま芋ごはん 味噌汁 サバのべっこう焼き 花野菜のマヨ醤油和え 白桃缶  564kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 赤魚の山椒焼き 里芋とにんじんの煮物 しば漬け  430kcal 3.1g	ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ とろろ芋 うぐいす豆  582kcal 2.7g	ごはん ワンタンスープ カレーのチリソース 枝豆と人参のサラダ 杏仁豆腐  640kcal 2.6g	けんちんそば シュウマイ ほうれん草のおかか和え イチゴゼリー  643kcal 4.1g
おやつ	鈴カステラ  90kcal 0.0g	クリームブッセ  72kcal 0.1g	プリン  73kcal 0.1g	酒まんじゅう  104kcal 0.1g	セレクト  70kcal 0.0g	黒糖ケーキ  70kcal 0.0g	エクレア  69kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 白身魚の酒蒸し 青梗菜のピーナツ和え たくあん  440kcal 4.3g	ごはん 味噌汁 舌平目のバター焼き 甘辛ごぼう キャベツの浅漬け  495kcal 2.4g	ごはん 春雨スープ 豚肉の中華うま煮 えんどう豆のわさび和え 赤かつぱ漬け  444kcal 2.8g	ごはん すまし汁 牛肉のすき焼き風 たけのこのそぼろ炒め かのご豆  550kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ えび団子のクリーム煮 ピーマンのじゃこ炒め あみの佃煮  505kcal 4.5g	ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き きゅうりの青じそ和え 桜漬け  439kcal 2.9g	ごはん すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き いんげんと竹輪の炒め物 漬物  450kcal 2.9g
1日栄養 価合計	1649kcal 10.0g	1500kcal 7.9g	1592kcal 8.2g	1501kcal 8.4g	1639kcal 10.0g	1596kcal 8.1g	1706kcal 9.7g

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。