



今週の献立



	1月17日(日)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 じゃが芋ときのこのソテー きんぴらにんじん 447kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 さつま揚げとかぶの煮物 いんげんの桜浸し 363kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 キャベツのコンビーフ炒め だし巻き卵 393kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 青梗菜の柚子浸し 427kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん もやしのザーサイ炒め 368kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 生揚げの炒め煮 かぼちゃサラダ 484kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 ナスのそぼろ炒め 絹さやのゴマ浸し 455kcal 2.1g
おやつ	オレンジジュース 57kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g	バニラミルク 87kcal 0.1g	レモネード 74kcal 0.0g	ミルクティー 85kcal 0.1g	カルピス 54kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 厚揚げのしょうが炒め フルーツカクテル 573kcal 3.1g	わかめひじきごはん すまし汁 サバのみそ煮 マカロニのケチャップソテー ぶどう缶 505kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 筑前煮 ナスとじゃこのしそ炒め バナナ 462kcal 3.3g	ごはん 春雨スープ 肉団子の甘酢あん きゅうりのナムル りんご缶 477kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き 切干大根の煮物 黄桃缶 499kcal 2.8g	野菜カレー コンソメスープ キャベツのハムサラダ フルーツカクテル 福神漬け 567kcal 3.6g	ごはん なめこ汁 豆腐とエビの中華炒め さつま芋と昆布の煮物 洋梨缶 516kcal 2.6g
おやつ	あんドーナツ 95kcal 0.1g	メロンフルーツチェ 184kcal 0.2g	バームクーヘン 105kcal 0.2g	セレクト	水ようかん 55kcal 0.0g	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	りんごケーキ 111kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 タラのみそ漬け焼き そら豆のごま和え つぼ漬け 411kcal 3.3g	ごはん 中華スープ 豚キムチ ブロッコリーの中華風煮浸し 田舎漬け 422kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 サワラの梅煮 かぼちゃのいとこ煮 しその実漬け 461kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ 白身魚のバター醤油焼き アスパラとレタスのサラダ たくあん 497kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 ポークチャップ 五目豆 桜漬け 497kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 アジの南蛮漬焼き ほうれん草の薄くず煮 漬物 413kcal 3.3g	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 オクラと玉ねぎの和え物 赤かつば漬け 396kcal 4.5g
1日栄養 価合計	1583kcal 8.7g	1558kcal 9.5g	1508kcal 9.1g	1547kcal 7.9g	1504kcal 9.1g	1622kcal 9.2g	1535kcal 9.3g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。