



# 今週の献立



	1月24日(日)	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ズッキーニのベーコンソテー 温泉卵  428kcal 2.5g	ごはん コンソメスープ ツナじゃが マカロニサラダ  516kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 絹さやのソーセージソテー 納豆  432kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 はんぺんのふわふわ煮 もやしの磯香和え  333kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 えびとなるとの和風炒め 春菊の柚子煮浸し  363kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ズッキーニのペンネサラダ  449kcal 2.0g	ごはん すまし汁 アスパラベーコンソテー かぶと桜えびのやわらか煮  399kcal 3.0g
おやつ	牛乳  113kcal 0.2g	りんごジュース  59kcal 0.0g	蜂蜜しょうが  68kcal 0.0g	カフェオレ  84kcal 0.1g	抹茶ミルク  130kcal 0.2g	牛乳  113kcal 0.2g	ピーチティー  38kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 太刀魚の唐揚げ 菜の花の青煮 みかん缶  576kcal 3.4g	ごはん すまし汁 豚肉の韓国風焼き 白菜と人参の煮浸し あんず缶  474kcal 3.0g	ごはん コンソメスープ かぼちゃコロッケ レタスのベーコンサラダ かぶの浅漬け  528kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 牛肉の柳川煮 カリフラワーのきのこ和え 白桃缶  508kcal 2.8g	ゆかりごはん すまし汁 ブリ大根 そら豆の甘辛煮 りんご缶  620kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 サバの塩焼き 小松菜と卵の炒め物 キウイフルーツ  500kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 豚肉のおろしポン酢 絹さやの梅和え フルーツカクテル  508kcal 2.7g
おやつ	ストロベリーババロア  81kcal 0.1g	セレクト	きな粉蒸しパン  156kcal 0.2g	もみじまんじゅう  110kcal 0.1g	ホットケーキ  80kcal 0.2g	スティックマロン  77kcal 0.0g	コーヒーゼリー  95kcal 0.0g
夕食	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 長芋と胡瓜の和え物 つぼ漬け  470kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 カレイの煮付け 小松菜の精進炒め しば漬け  467kcal 3.2g	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ 三色煮豆  548kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ 白身魚のグラタン風 えんどう豆のコーンバター あみの佃煮  572kcal 4.5g	ごはん 味噌汁 蒸し鶏のゴマダレ オクラの塩昆布和え 赤かつぱ漬け  472kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 牛肉と根菜の煮物 もやしのカレーソテー 田舎漬け  450kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 鮭の西京焼き さつま芋の重ね煮 しその実漬け  513kcal 1.9g
1日栄養 価合計	1688kcal 9.9g	1588kcal 9.2g	1732kcal 9.1g	1607kcal 10.0g	1665kcal 9.5g	1589kcal 8.1g	1553kcal 7.6g

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。