



今週の献立



	2月28日(日)	2月29日(月)					
朝食	ごはん 味噌汁 アスパラペーコンソテー かぶのなめ茸和え 396kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 オクラとワカメの和え物 373kcal 2.0g					
おやつ	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	バニラミルク 87kcal 0.1g					
昼食	ごはん コンソメスープ 鮭のマヨネーズ焼き レタスのコーンサラダ 田舎漬け 405kcal 3.7g	ごはん すまし汁 サバのしょうが煮 ●めた芋● 桜漬け 464kcal 3.3g					
おやつ	チーズケーキ 50kcal 0.2g	クリームブッセ 72kcal 0.1g					
夕食	ごはん すまし汁 肉団子の酢豚風 千草焼き 三色煮豆 584kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 牛皿 ナスとじゃこのしそ炒め りんご缶 509kcal 3.3g					
1日栄養 価合計	1565kcal 9.8g	1505kcal 8.8g					

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。