



今週の献立



	3月6日(日)	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月12日(土)
朝食	ごはん コンソメスープ チキンボールのコンソメ煮 春キャベツのベーコンソテー 432kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵の野菜あん 小松菜のおかか炒め 390kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 高野豆腐とかぶの煮物 えんどう豆のからし和え 367kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ウインナーの和風ソテー 菜の花の煮浸し 447kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 れんこんのベーコンソテー 納豆 469kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 大根と竹輪の煮付け きのこポン酢 375kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 青梗菜の高菜炒め もやしのゴマ浸し 314kcal 2.9g
おやつ	バニラミルク 87kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	チョコミルク 139kcal 0.1g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	牛乳 113kcal 0.2g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	レモネード 48kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 さんまのおろしポン酢かけ レタスの海藻サラダ しその実漬け 466kcal 3.0g	ごはん ワンタンスープ 豚キムチ オクラと長芋の三杯酢 バナナ 483kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 メンチカツ ぜんまいと竹輪の炒め煮 うぐいす豆 579kcal 3.6g	ゆかりごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き いんげんのそぼろ炒め煮 ぶどう缶 495kcal 2.9g	ごはん すまし汁 厚揚げの野菜炒め じゃが芋の田楽 みかん缶 502kcal 3.1g	ごはん すまし汁 白身魚の梅肉蒸し アスパラソテー 白花煮豆 369kcal 2.1g	バターチキンカレー コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬け 黄桃缶 633kcal 3.8g
おやつ	シュークリーム 98kcal 0.1g	いちごババロア 111kcal 0.1g	もみじまんじゅう 104kcal 0.1g	セレクト	ココア蒸しパン 166kcal 0.2g	芋ようかん 49kcal 0.1g	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g
夕食	ごはん 中華スープ マーボー春雨 アスパラのツナ和え 夏みかん缶 503kcal 2.7g	ごはん すまし汁 白身魚の玉ねぎソース 里芋と白滝の煮物 つば漬け 497kcal 4.0g	ごはん コンソメスープ 舌平目のオーロラソース にんじんと油揚げのごま和え おかか昆布 465kcal 3.4g	ごはん コンソメスープ ポークチャップ ナスの揚げ煮 たくあん 476kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 牛肉の柳川煮 白菜と舞茸の煮浸し 田舎漬け 578kcal 2.5g	ごはん すまし汁 豚肉のみそ焼き ブロッコリーのツナマヨ和え あみの佃煮 578kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 サバのべっこう焼き 五目ひじき ナスの浅漬け 477kcal 3.2g
1日栄養 価合計	1586kcal 9.0g	1555kcal 8.6g	1654kcal 9.7g	1563kcal 9.9g	1828kcal 8.3g	1501kcal 8.5g	1541kcal 10.0g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。