

# 今週の献立



	3月13日(日)	3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 さつま揚げと里芋の煮物 きゅうりのしその実和え <b>335kcal 2.3g</b>	ごはん すまし汁 はんぺんのそぼろ煮 オクラのおかか和え <b>408kcal 3.0g</b>	ごはん コンソメスープ スクランブルベジタブル アスパラのゴマドレサラダ <b>411kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 ほうれん草のツナ炒め煮 カリフラワーの明太和え <b>464kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 大豆のウインナー煮込み いんげんとハムのナムル <b>436kcal 3.1g</b>	ごはん コンソメスープ きのこ卵ソテー スッキーニのかにかまサラダ <b>460kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 ナス炒り 小松菜のザーサイ和え <b>403kcal 2.7g</b>
おやつ	カフェオレ <b>84kcal 0.1g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	ミルクティー <b>65kcal 0.1g</b>	オレンジジュース <b>57kcal 0.0g</b>	牛乳 <b>113kcal 0.2g</b>	キャラメルミルク <b>87kcal 0.1g</b>
昼食	ごはん コンソメスープ 肉団子のクリーム煮 ズッキーニの温野菜サラダ 白菜漬け <b>543kcal 4.0g</b>	ごはん 味噌汁 アジフライ さつま芋サラダ ザーサイ <b>534kcal 3.5g</b>	ごはん すまし汁 赤魚のみそ煮 菜の花の白和え しば漬け <b>401kcal 3.7g</b>	ごはん すまし汁 豚肉の治部煮 えんどう豆の酢みそ和え あんず缶 <b>506kcal 3.1g</b>	●打ち込み汁● シュウマイ 青梗菜と玉ねぎの炒め物 ぶどう缶 <b>437kcal 3.6g</b>	ごはん コンソメスープ ビーフシチュー レタスのチーズサラダ 黄桃缶 <b>562kcal 3.5g</b>	さつま芋ごはん 味噌汁 タラの野菜あん オクラの梅和え 夏みかん缶 <b>492kcal 2.8g</b>
おやつ	黒糖まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	セレクト	エクレア <b>69kcal 0.1g</b>	苺クレープ <b>54kcal 0.1g</b>	ミックスフルーチェ <b>184kcal 0.2g</b>	スティックマロン <b>77kcal 0.0g</b>	人形焼 <b>96kcal 0.1g</b>
夕食	ごはん 味噌汁 白身魚の山椒煮 菜の花の香味和え フルーツカクテル <b>445kcal 2.1g</b>	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 小松菜のお浸し 杏仁豆腐 <b>621kcal 2.5g</b>	ごはん すまし汁 鶏肉の照り焼き じゃが芋と枝豆のソテー 洋梨缶 <b>554kcal 2.2g</b>	ごはん 中華スープ えび団子のチリソース ナスのしらす和え 漬物 <b>438kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツのピリ辛炒め 青かつば漬け <b>403kcal 2.9g</b>	ごはん すまし汁 カレイのしょうが焼き かぼちゃのいとこ煮 しその実漬け <b>423kcal 2.9g</b>	ごはん すまし汁 和風ハンバーグ 大根の柚香煮 田舎漬け <b>429kcal 3.0g</b>
1日栄養 価合計	<b>1511kcal 8.6g</b>	<b>1734kcal 9.1g</b>	<b>1509kcal 9.3g</b>	<b>1527kcal 9.2g</b>	<b>1517kcal 9.8g</b>	<b>1635kcal 8.8g</b>	<b>1507kcal 8.7g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。