



今週の献立



	3月20日(日)	3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 根菜のそぼろきんぴら ブロッコリーのじゃこ浸し 413kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ なめこおろし 354kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮物 きゅうりとワカメの酢の物 353kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ウインナーのコンソメ煮 温泉卵 442kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 ちくわのオイスターソース炒め いんげんの梅おかか和え 401kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 ツナじゃが 納豆 448kcal 2.4g	ごはん すまし汁 炒り豆腐 菜の花ののり和え 394kcal 2.4g
おやつ	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g	野菜ジュース 77kcal 0.0g	イチゴオレ 99kcal 0.1g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	カルピス 54kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g	ストレートティー 38kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 サバの竜田揚げ いんげんのベーコンソテー 白花煮豆 548kcal 2.8g	ごはん すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 肉じゃが 洋梨缶 553kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 肉団子と白菜の煮込み 小松菜と舞茸のお浸し フルーツカクテル 487kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け ナスとじゃこのサラダ りんご缶 415kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き とろろ芋 キウイフルーツ 465kcal 3.0g	チャーハン 中華スープ 焼きギョーザ きゅうりのキムチ和え ぶどう缶 601kcal 3.1g	ごはん 中華スープ 八宝菜 里芋の和風サラダ あんず缶 517kcal 2.1g
おやつ	あんドーナツ 95kcal 0.1g	栗まんじゅう 108kcal 0.0g	コーヒーゼリー 91kcal 0.0g	バニラババロア 111kcal 0.1g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g	セレクト	ココアワッフル 72kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 豆腐ステーキ ひじきの煮物 桜漬け 400kcal 2.8g	ごはん 春雨スープ チンジャオロース ほうれん草のナムル あみの佃煮 499kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 さんまの蒲焼き かぼちゃの蜂蜜煮 漬物 619kcal 2.3g	ごはん すまし汁 筑前煮 アスパラのアーモンド和え しば漬け 415kcal 3.3g	ごはん 中華スープ 豚肉の中華炒め 青梗菜の桜えびあん つぼ漬け 481kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 カレイの酒蒸し 春雨サラダ 昆布佃煮 453kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 太刀魚のバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 しその実漬け 484kcal 3.4g
1日栄養 価合計	1524kcal 8.3g	1591kcal 8.4g	1649kcal 8.7g	1513kcal 8.8g	1505kcal 9.2g	1691kcal 9.3g	1505kcal 8.0g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。