



# 今週の献立



	3月27日(日)	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)		
朝食	ごはん コンソメスープ 鶏団子のポトフ きのこのベーコンソテー  <b>395kcal 3.8g</b>	ごはん 味噌汁 ウインナー入り野菜炒め 白菜の塩昆布和え  <b>383kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 切干大根と油揚げの煮物 オクラのお浸し  <b>376kcal 1.8g</b>	ごはん 味噌汁 かぶと鶏肉の煮物 絹さやとカリフラワーのサラダ  <b>358kcal 2.2g</b>	ごはん すまし汁 さつま揚げの炒め煮 卵みそ  <b>416kcal 3.1g</b>		
おやつ	りんごジュース  <b>59kcal 0.0g</b>	キャラメルミルク  <b>87kcal 0.1g</b>	牛乳  <b>113kcal 0.2g</b>	レモネード  <b>74kcal 0.0g</b>	チョコミルク  <b>139kcal 0.1g</b>		
昼食	ごはん コンソメスープ 白身魚のムニエル もやしのゆかり和え たくあん  <b>381kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 牛皿 山菜となるとの煮物 フルーツカクテル  <b>520kcal 2.9g</b>	ワカメひじきごはん 味噌汁 鮭ののっけ焼き ナスのそぼろ煮 三色煮豆  <b>442kcal 2.9g</b>	カレーライス コンソメスープ レタスのかにかまサラダ 福神漬け 洋梨缶  <b>588kcal 4.2g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉の四川焼き ごぼうと竹輪の炒め煮 杏仁豆腐  <b>637kcal 3.0g</b>		
おやつ	プリン  <b>111kcal 0.1g</b>	黒糖ケーキ  <b>70kcal 0.0g</b>	クリームブッセ  <b>72kcal 0.1g</b>	どら焼き  <b>72kcal 0.1g</b>	セレクト		
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のゴマダレ 五目大豆 白桃缶  <b>591kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚の香味たれ そら豆のバター醤油炒め 赤かつば漬け  <b>440kcal 3.3g</b>	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 たまごマカロニサラダ 桜漬け  <b>553kcal 4.1g</b>	ごはん すまし汁 サワラの西京焼き きゅうりの柚子ドレ和え 田舎漬け  <b>427kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 サバの塩焼き さつま芋のレモン煮 しば漬け  <b>504kcal 2.6g</b>		
1日栄養 価合計	<b>1537kcal 10.0g</b>	<b>1500kcal 9.2g</b>	<b>1556kcal 9.1g</b>	<b>1519kcal 9.1g</b>	<b>1807kcal 8.9g</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。