



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 395kcal 3.8g	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 383kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 切干大根と油揚げの煮物 オクラのお浸し 376kcal 1.8g	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 358kcal 2.2g	ごはん すまし汁 さつま揚げの炒め煮 卵みそ 416kcal 3.1g		
おやつ	りんごジュース 59kcal 0.0g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	牛乳 113kcal 0.2g	レモネード 74kcal 0.0g	チョコミルク 139kcal 0.1g		
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 381kcal 3.3g	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 520kcal 2.9g	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 442kcal 2.9g	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 588kcal 4.2g	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 637kcal 3.0g		
おやつ	プリン 111kcal 0.1g	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	クリームブッセ 72kcal 0.1g	どら焼き 72kcal 0.1g	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 591kcal 2.8g	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 赤かっぱ漬け 440kcal 3.3g	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 553kcal 4.1g	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 427kcal 2.6g	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 504kcal 2.6g		
1日栄養 価合計	1537kcal 10.0g	1500kcal 9.2g	1556kcal 9.1g	1519kcal 9.1g	1807kcal 8.9g		

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。