



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)	4月1日(金)	4月2日(土)
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	食パン コンソメスープ キャベツのコンビーフソテー アスパラサラダ 470kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 がんもと大根の煮物 オクラのおかか和え 393kcal 2.9g
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	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	りんごジュース 59kcal 0.0g
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	ごはん コンソメスープ タラのムニエル 青梗菜と油揚げの炒め物 つぼ漬け 477kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 牛焼肉 カリフラワーのオーロラ和え バナナ 580kcal 2.0g
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 95kcal 0.1g	あんドーナツ 104kcal 0.1g	もみじまんじゅう 104kcal 0.1g
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	ごはん すまし汁 豚肉のしょうが焼き 里芋と人参の煮物 白花煮豆 494kcal 3.2g	ごはん 春雨スープ えび団子の中華炒め 小松菜のザーサイ和え のり佃煮 448kcal 3.6g
1日栄養価合計	1537kcal 10.0g	1500kcal 9.2g	1556kcal 9.1g	1519kcal 9.1g	1807kcal 8.9g	1666kcal 9.9g	1584kcal 8.6g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。