



# 今週の献立



	4月10日(日)	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	4月16日(土)
朝食	食パン コンソメスープ チキンボールのトマト煮 アスパラのチーズサラダ <b>488kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんのふわふわ煮 えんどう豆のなめ茸和え <b>388kcal 2.7g</b>	ごはん すまし汁 がんとどきとかぶの煮物 ジャーマンポテト <b>473kcal 3.1g</b>	ごはん すまし汁 さつま揚げの炒め煮 オクラの和え物 <b>383kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 きのこポン酢 <b>381kcal 2.2g</b>	ごはん すまし汁 五目炒り卵 ほうれん草のゆかり和え <b>404kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 青梗菜の高菜炒め しらすおろし <b>348kcal 3.5g</b>
おやつ	オレンジジュース <b>57kcal 0.0g</b>	レモネード <b>74kcal 0.0g</b>	バニラミルク <b>87kcal 0.1g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>	オレンジジュース <b>57kcal 0.0g</b>	キャラメルミルク <b>87kcal 0.1g</b>	カフェオレ <b>84kcal 0.1g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 大根のかにかまサラダ 白菜漬け <b>534kcal 3.4g</b>	たぬきそば 豆腐ハンバーグ もやしのそぼろ炒め イチゴゼリー <b>590kcal 3.8g</b>	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き カリフラワーのおかか和え あんず缶 <b>405kcal 2.7g</b>	ごはん 中華たまごスープ 豚肉のオイスターソース炒め 青梗菜のクリーム煮 うぐいす豆 <b>569kcal 2.5g</b>	チキンボールカレー コンソメスープ レタスの海藻サラダ りんご缶 福神漬け <b>601kcal 4.2g</b>	ごはん 味噌汁 鮭の山椒焼き かぼちゃの甘煮 青かつば漬け <b>425kcal 2.8g</b>	ピラフ コンソメスープ タラのマスタード焼き 枝豆と蓮根のサラダ 桜漬け <b>539kcal 2.8g</b>
おやつ	梅ゼリー <b>80kcal 0.0g</b>	ココアワッフル <b>72kcal 0.1g</b>	セレクト	たい焼き <b>110kcal 0.0g</b>	紫芋まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	バニラババロア <b>108kcal 0.1g</b>	レモンケーキ <b>139kcal 0.1g</b>
夕食	ごはん すまし汁 白身魚のマヨネーズ焼き 里芋の田楽 黄桃缶 <b>461kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 えび団子の旨煮 小松菜ののり浸し 田舎漬け <b>406kcal 3.4g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉のジンジャーソース ナスとツナの和え物 しその実漬け <b>558kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 サバのみそ煮 いんげんのピーナツ和え たくあん <b>465kcal 3.6g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚の梅肉蒸し そら豆の甘辛煮 しば漬け <b>435kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 牛肉とごぼうの煮物 菜の花のサラダ ぶどう缶 <b>486kcal 2.9g</b>	ごはん すまし汁 鶏肉の香味焼き えんどう豆のみそ炒め かのご豆 <b>454kcal 3.5g</b>
1日栄養 価合計	<b>1620kcal 9.4g</b>	<b>1530kcal 10.0g</b>	<b>1595kcal 9.5g</b>	<b>1581kcal 8.9g</b>	<b>1578kcal 9.8g</b>	<b>1510kcal 8.5g</b>	<b>1564kcal 10.0g</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。