



# 今週の献立



	4月17日(日)	4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	4月23日(土)
朝食	食パン コンソメスープ アスパラベーコンソテー フルーツヨーグルト <b>464kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 オクラと玉ねぎの和え物 <b>391kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 ツナと里芋の煮物 えんどう豆の青しそドレ和え <b>449kcal 3.1g</b>	ごはん 味噌汁 信田煮 青梗菜の煮浸し <b>362kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 ちくわとかぶの煮付け きゅうりとわかめの酢の物 <b>375kcal 2.9g</b>	食パン コンソメスープ ツナじゃが レタスのゴマ醤油サラダ <b>517kcal 3.7g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんのそぼろ煮 白菜とえんどう豆のお浸し <b>365kcal 2.3g</b>
おやつ	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	紅茶 <b>38kcal 0.0g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	ミルクティー <b>65kcal 0.1g</b>	キャラメルミルク <b>87kcal 0.1g</b>	チョコミルク <b>139kcal 0.1g</b>	抹茶ミルク <b>130kcal 0.2g</b>
昼食	ごはん すまし汁 揚げだし豆腐あんかけ 小松菜の炒め煮 みかん缶 <b>536kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 サワラの幽庵焼き 大豆とひじきの煮物 パイン缶 <b>516kcal 2.6g</b>	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 いんげんのハムマリネ あみの佃煮 <b>505kcal 4.1g</b>	ごはん すまし汁 アジの蒲焼き さつま芋サラダ 杏仁豆腐 <b>674kcal 3.2g</b>	枝豆ごはん すまし汁 太刀魚のしょうが焼き 蓮根のピリ辛炒め 田舎漬け <b>572kcal 3.9g</b>	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ ほうれん草のゆず浸し フルーツカクテル <b>497kcal 2.7g</b>	ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き たけのこの煮物 たくあん <b>499kcal 3.9g</b>
おやつ	餅つき大会	きなこ蒸しパン <b>158kcal 0.2g</b>	サラダせんべい <b>68kcal 0.0g</b>	クリームブッセ <b>72kcal 0.1g</b>	セレクト	小倉あんパイ <b>117kcal 0.1g</b>	パームクーヘン <b>105kcal 0.2g</b>
夕食	ごはん 味噌汁 肉団子と白菜の煮込み マカロニソテー ナスの浅漬け <b>578kcal 3.6g</b>	ごはん 味噌汁 ゆで豚の香味たれ ふきとちくわの炒め煮 ザーサイ <b>450kcal 4.5g</b>	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け ほうれん草の干草和え りんご缶 <b>427kcal 2.5g</b>	ごはん コンソメスープ ポークチャップ アスパラのチーズサラダ 赤かつぱ漬け <b>539kcal 3.7g</b>	ごはん 味噌汁 親子煮 えんどう豆の和え物 ぶどう缶 <b>483kcal 2.9g</b>	ごはん わかめスープ えび団子の酢豚風 もやしのナムル しその実漬け <b>494kcal 3.2g</b>	ごはん すまし汁 鮭の照り焼き いんげんのからし和え 白桃缶 <b>435kcal 2.4g</b>
1日栄養 価合計	<b>1901kcal 9.9g</b>	<b>1553kcal 9.8g</b>	<b>1523kcal 9.7g</b>	<b>1712kcal 9.8g</b>	<b>1621kcal 9.9g</b>	<b>1764kcal 9.8g</b>	<b>1534kcal 9.0g</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。