



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 464kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 オクラと玉ねぎの和え物 391kcal 2.5g	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 449kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 信田煮 青梗菜の煮浸し 362kcal 2.7g	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 375kcal 2.9g	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 517kcal 3.7g	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 365kcal 2.3g
おやつ	ココア 101kcal 0.1g	紅茶 38kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	ミルクティー 65kcal 0.1g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	チョコミルク 139kcal 0.1g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g
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 536kcal 3.2g	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 516kcal 2.6g	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 505kcal 4.1g	ごはん すまし汁 アジの蒲焼き さつま芋サラダ 杏仁豆腐 674kcal 3.2g	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 572kcal 3.9g	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 497kcal 2.7g	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 499kcal 3.9g
おやつ	餅つき大会	きなこ蒸しパン 158kcal 0.2g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	クリームブッセ 72kcal 0.1g	セレクト	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	パームクーヘン 105kcal 0.2g
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 578kcal 3.6g	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 450kcal 4.5g	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 427kcal 2.5g	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 赤かっぱ漬け 539kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 親子煮 えんどう豆の和え物 ぶどう缶 483kcal 2.9g	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 494kcal 3.2g	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 435kcal 2.4g
1日栄養 価合計	1901kcal 9.9g	1553kcal 9.8g	1523kcal 9.7g	1712kcal 9.8g	1621kcal 9.9g	1764kcal 9.8g	1534kcal 9.0g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。