



# 今週の献立



	4月24日(日)	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金)	4月30日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ソーセージのナス炒り 青梗菜のごま和え <b>402kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 アスパラのハムソテー 納豆 <b>455kcal 2.2g</b>	食パン コーンスープ ポトフ いんげんの温サラダ <b>518kcal 3.8g</b>	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 小松菜の塩昆布和え <b>430kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮物 白菜の煮浸し <b>383kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 きのこベーコンのソテー 花野菜の温サラダ <b>414kcal 2.1g</b>	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう 温泉卵 <b>467kcal 2.4g</b>
おやつ	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	りんごジュース <b>59kcal 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>	バニラミルク <b>87kcal 0.1g</b>	紅茶 <b>38kcal 0.0g</b>	オレンジジュース <b>57kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん すまし汁 牛肉の甘辛煮 オクラとろろ あんず缶 <b>475kcal 2.9g</b>	ごはん すまし汁 鶏肉のレモン焼き ズッキーニのマリネ 白花煮豆 <b>458kcal 2.5g</b>	ごはん すまし汁 白身魚のきのこ蒸し ひじきのそぼろバター炒め 漬物 <b>448kcal 2.9g</b>	ゆかりごはん 味噌汁 サバの塩焼き ●にんじんしりしり● ぶどう缶 <b>573kcal 2.8g</b>	ごはん すまし汁 メンチカツ ナスの山椒和え 青かつぱ漬け <b>533kcal 3.5g</b>	ビーフカレー コンソメスープ アスパラのサラダ 黄桃缶 福神漬け <b>601kcal 3.8g</b>	ごはん すまし汁 カレイの土佐焼き さつま芋の甘煮 きゅうりの浅漬け <b>470kcal 2.8g</b>
おやつ	いちごババロア <b>122kcal 0.1g</b>	水ようかん <b>65kcal 0.0g</b>	人形焼 <b>96kcal 0.1g</b>	鈴カステラ <b>90kcal 0.0g</b>	シュークリーム <b>98kcal 0.1g</b>	りんごケーキ <b>101kcal 0.1g</b>	セレクト
夕食	ごはん 春雨スープ 豆腐のえびあん 切干大根の煮物 しば漬け <b>465kcal 3.3g</b>	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ 菜の花のツナ和え つぼ漬け <b>478kcal 3.8g</b>	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 煮奴 夏みかん缶 <b>485kcal 2.7g</b>	ごはん コンソメスープ ミートボールシチュー ポテトサラダ 桜漬け <b>603kcal 4.5g</b>	ごはん すまし汁 生揚げのみそ炒め えんどう豆のコーンサラダ 洋梨缶 <b>546kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 赤魚の南部焼き 菜の花とじゃこの煮浸し たくあん <b>361kcal 3.4g</b>	ごはん 中華スープ 八宝菜 バンサンスー 杏仁豆腐 <b>659kcal 2.6g</b>
1日栄養 価合計	<b>1538kcal 8.5g</b>	<b>1515kcal 8.5g</b>	<b>1634kcal 9.6g</b>	<b>1780kcal 9.9g</b>	<b>1647kcal 9.5g</b>	<b>1515kcal 9.4g</b>	<b>1703kcal 8.0g</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。