



今週の献立



	5月8日(日)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)
朝食	食パン ミルクスープ スクランブルベジタブル カリフラワーのたらこ和え 512kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 菜の花のごま浸し 375kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 ポテトのウインナーソテー 納豆 486kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 いんげんの煮浸し 378kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 キャベツのコンビーフソテー ひじきの炒り煮 403kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ズッキーニの柚子ドレ和え 366kcal 3.0g	食パン かぼちゃスープ 小松菜のウインナーソテー フルーツソースヨーグルト 479kcal 3.0g
おやつ	カルピス 54kcal 0.0g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	ミルクティー 85kcal 0.1g	牛乳 113kcal 0.2g	りんごジュース 59kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g
昼食	ごはん すまし汁 白身魚のゆずあん 白菜の中華炒め 田舎漬け 397kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 鮭のおろし煮 春雨のかにかま和え バナナ 443kcal 2.4g	キーマカレー コンソメスープ 蒸し鶏のアスパラサラダ みかん缶 福神漬け 609kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 鶏団子と白菜の煮込み きんぴらにんじん 青かつば漬け 503kcal 4.0g	ごはん コンソメスープ 白身魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのグリーンサラダ 漬物 502kcal 2.6g	五目ごはん 味噌汁 ブリの竜田揚げ さつま芋のオレンジ煮 田舎漬け 613kcal 3.2g	ごはん ●にわとり汁● 豆腐のきのこあん ふきとちくわの炒め煮 キウイフルーツ 497kcal 3.3g
おやつ	クリームブッセ 72kcal 0.1g	鈴カステラ 90kcal 0.0g	バームクーヘン 105kcal 0.2g	ピーチゼリー 80kcal 0.0g	苺クレープ 108kcal 0.1g	セレクト	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g
夕食	ごはん すまし汁 豚肉のねぎ塩焼き 里芋田楽 黄桃缶 524kcal 3.7g	ごはん 中華スープ チンジャオロース風 レタスのハムサラダ 昆布の佃煮 505kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 太刀魚の香味たれ ごぼうとこんにゃくの炒り煮 しその実漬け 509kcal 3.3g	ごはん なめこ汁 サバのみそ煮 えんどう豆のおかか和え フルーツカクテル 499kcal 2.8g	ごはん すまし汁 鶏肉の甘辛炒め 菜の花のお浸し ぶどう缶 451kcal 2.3g	ごはん すまし汁 豚肉の治部煮 そら豆のごま和え 洋梨缶 543kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 アジの蒲焼き きゅうりの梅和え しば漬け 438kcal 3.1g
1日栄養 価合計	1559kcal 9.9g	1500kcal 8.0g	1783kcal 9.8g	1545kcal 9.5g	1577kcal 7.9g	1653kcal 9.7g	1568kcal 9.5g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。