



今週の献立



	5月15日(日)	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 じゃが芋とさつま揚げの煮物 ほうれん草ののり浸し 345kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 鮭と大根の煮物 いんげんのみそマヨ和え 362kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 青梗菜の高菜炒め 温泉卵 417kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ソーセージのコンソメ煮 もやしのポン酢和え 319kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ごぼうのそぼろ炒め 白菜のお浸し 390kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 小松菜とツナのスープ煮 納豆 432kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 いんげんの柚子浸し 473kcal 2.0g
おやつ	レモネード 48kcal 0.0g	野菜ジュース 77kcal 0.0g	牛乳 113kcal 0.2g	カルピス 54kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	オレンジジュース 57kcal 0.0g
昼食	ごはん 中華スープ 豚肉の韓国風焼き ぜんまいのナムル うぐいす豆 544kcal 2.8g	ごはん すまし汁 鶏肉の照り焼き 花野菜サラダ つぼ漬け 452kcal 3.1g	ゆかりごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 菜の花のおかか和え りんご缶 494kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 赤魚のゴマダレ きゅうりと長芋の和え物 黄桃缶 462kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ 豚カツ 絹さやのコーンバター 夏みかん缶 628kcal 3.6g	肉うどん 豆腐のなめ茸かけ オクラのもろみ和え あんず缶 451kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 ホキの南部焼き ナスの煮物 金時煮豆 472kcal 3.0g
おやつ	みかんフルーチェ 184kcal 0.2g	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	人形焼 96kcal 0.1g	セレクト	水ようかん 55kcal 0.0g	雪の宿 70kcal 0.2g	あんドーナツ 95kcal 0.1g
夕食	ごはん コンソメスープ 舌平目のピカタ 長芋としょうがの酢の物 桜漬け 463kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 ホツケの塩焼き ピーマンのじゃこ炒め 杏仁豆腐 645kcal 3.8g	ごはん 中風コーンスープ エビとアスパラの香味炒め 明太パスタサラダ 青かつば漬け 523kcal 3.3g	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ えんどう豆のサラダ 漬物 565kcal 4.0g	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き ほうれん草の干草和え 昆布の佃煮 429kcal 3.0g	ごはん すまし汁 カレーの照り煮 五目豆 しば漬け 422kcal 2.9g	ごはん 中華スープ 焼き餃子 さつま芋とレーズンの重ね煮 ザーサイ 540kcal 3.8g
1日栄養 価合計	1584kcal 9.5g	1605kcal 9.3g	1643kcal 9.5g	1504kcal 9.5g	1586kcal 8.7g	1505kcal 10.0g	1637kcal 8.9g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。