



今週の献立



	5月22日(日)	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)
朝食	食パン コンソメスープ ミートボールのトマト煮 ズッキーニのマリネ 446kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 ぜんまいと人参の炒め煮 小松菜のおかかポン酢 384kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 オクラの甘酢和え 461kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 ちくわのオイスターソーステ ツナときゅうりの梅和え 399kcal 2.8g	食パン コンソメスープ キャベツとベーコンのソテー アスパラのチーズサラダ 466kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 高野豆腐と肉団子煮物 いんげんのじゃこ浸し 397kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと青梗菜の煮付け なめ茸おろし 358kcal 3.4g
おやつ	紅茶 38kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	レモネード 74kcal 0.0g	チョコミルク 139kcal 0.1g	ミルクティー 85kcal 0.1g	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 里芋のみそ煮 パイン缶 529kcal 2.5g	カレーライス コンソメスープ コールスロー りんご缶 福神漬け 612kcal 3.5g	ごはん 雷汁 えびの卵とじ レタスの海藻サラダ 田舎漬け 438kcal 3.0g	ごはん コンソメスープ タラのムニエル そら豆の甘辛煮 たくあん 406kcal 3.6g	ごはん ワンタンスープ 豚キムチ ズッキーニのサラダ 桜漬け 471kcal 3.0g	ごはん コンソメスープ ビーフシチュー じゃが芋と桜えびのソテー 洋梨缶 552kcal 2.9g	麦飯 味噌汁 鮭のきのこ添え とろろ芋 あんず缶 546kcal 3.1g
おやつ	たい焼き 97kcal 0.0g	黒棒 62kcal 0.0g	セレクト	ココアワッフル 72kcal 0.1g	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	抹茶蒸しパン 142kcal 0.2g	バニラババロア 108kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 生揚げの五目あん 春雨サラダ 桜漬け 502kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 白身魚の山椒焼き ひじきの煮物 しその実漬け 378kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 牛肉のバターソテー マカロニサラダ フルーツカクテル 606kcal 2.4g	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 切干大根の煮物 杏仁豆腐 681kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 サバのしょうが煮 春雨の中華和え りんご缶 512kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 白身魚のねぎダレ 小松菜の炒め物 白花煮豆 481kcal 2.8g	ごはん すまし汁 親子煮 たけのこのゆずみそ和え かぶの浅漬け 403kcal 2.7g
1日栄養 価合計	1612kcal 8.0g	1510kcal 9.8g	1683kcal 7.8g	1697kcal 10.0g	1638kcal 9.6g	1640kcal 9.0g	1516kcal 9.4g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。