



今週の献立



	5月29日(日)	5月30日(月)	5月31日(火)				
朝食	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのベーコンステーキ 白菜ののり浸し 426kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろあん 小松菜の青しそ和え 398kcal 3.2g	食パン コンソメスープ スクランブルベジタブル フルーツヨーグルト 473kcal 3.4g				
おやつ	イチゴオレ 99kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	カルピス 54kcal 0.0g				
昼食	ごはん 中華スープ 白身魚のチリソース ふきの土佐煮 夏みかん缶 508kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 アジフライ えんどう豆のちくわサラダ かのこ豆 556kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 塩肉じゃが ほうれん草のからし和え のり佃煮 428kcal 3.2g				
おやつ	もみじまんじゅう 104kcal 0.1g	セレクト	シュークリーム 98kcal 0.1g				
夕食	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ もやしの韓国風和え 漬物 435kcal 3.6g	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き ビーフンとニラの炒め物 しば漬け 496kcal 3.8g	ごはん コンソメスープ サワラのカレームニエル アスパラとハムの香味和え ぶどう缶 479kcal 3.0g				
1日栄養 価合計	1572kcal 9.1g	1586kcal 9.8g	1532kcal 9.7g				

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。