



今週の献立



	5月29日(日)	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのベーコンソテー 白菜ののり浸し 426kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 かぼちやのそぼろあん 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	ごはん 味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 菜の花のポン酢和え 334kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 ソーセージの和風ソテー もやしと絹さやのツナ和え 430kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ 胡瓜とわかめのからし和え 378kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 キャベツとハムの野菜炒め 納豆 411kcal 2.1g
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	紅茶 38kcal 0.0g	イチゴオレ 99kcal 0.1g	オレンジジュース 84kcal 0.0g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g
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	ごはん すまし汁 肉団子の野菜あん ブロッコリーのたらこ和え 鯛みそ 501kcal 3.7g	ごはん コンソメスープ 白身魚のバターソテー ズッキーニのマリネ 田舎漬け 444kcal 2.9g	ゆかりごはん 味噌汁 赤魚の香味たれ カリフラワーのベーコンソテー 洋梨缶 533kcal 3.4g	ごはん 中華スープ 牛肉の中華炒め オクラのおかかポン酢和え みかん缶 489kcal 2.7g
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	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	ぼたぼた焼き 53kcal 0.2g	レモンケーキ 111kcal 0.1g	コーヒージェリー 99kcal 0.0g
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	ごはん 味噌汁 サワラのゴマ醤油焼き かにかま入りパスタサラダ フルーツカクテル 627kcal 2.7g	ごはん すまし汁 豚しゃぶのポン酢かけ えんどう豆のゆずみそ和え 白花煮豆 574kcal 4.1g	ごはん すまし汁 若鶏のみそ漬け焼き ほうれん草の山かけ 赤かっぱ漬け 482kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 えび団子と白菜の煮込み ナスの山椒炒め 桜漬け 445kcal 3.6g
1日栄養価合計	1572kcal 9.1g	1586kcal 9.8g	1532kcal 9.7g	1604kcal 8.8g	1600kcal 10.2g	1588kcal 9.9g	1531kcal 8.5g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。