



# 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 <b>426kcal 2.5g</b>	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 <b>398kcal 3.2g</b>	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 <b>473kcal 3.4g</b>	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 <b>334kcal 2.3g</b>	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 <b>430kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ 胡瓜とわかめのからし和え <b>378kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 キャベツとハムの野菜炒め 納豆 <b>411kcal 2.1g</b>
おやつ	イチゴオレ <b>99kcal 0.1g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>	紅茶 <b>38kcal 0.0g</b>	イチゴオレ <b>99kcal 0.1g</b>	オレンジジュース <b>84kcal 0.0g</b>	キャラメルミルク <b>87kcal 0.1g</b>
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 <b>508kcal 2.8g</b>	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 <b>556kcal 2.8g</b>	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 <b>428kcal 3.2g</b>	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 <b>501kcal 3.7g</b>	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 <b>444kcal 2.9g</b>	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 <b>533kcal 3.4g</b>	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 <b>489kcal 2.7g</b>
おやつ	もみじまんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	セレクト	シュークリーム <b>98kcal 0.1g</b>	紫芋まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	ぼたぼた焼き <b>53kcal 0.2g</b>	レモンケーキ <b>111kcal 0.1g</b>	コーヒゼリー <b>99kcal 0.0g</b>
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 <b>435kcal 3.6g</b>	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 <b>496kcal 3.8g</b>	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 <b>479kcal 3.0g</b>	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 <b>627kcal 2.7g</b>	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 <b>574kcal 4.1g</b>	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 <b>482kcal 3.5g</b>	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 <b>445kcal 3.6g</b>
1日栄養価合計	<b>1572kcal 9.1g</b>	<b>1586kcal 9.8g</b>	<b>1532kcal 9.7g</b>	<b>1604kcal 8.8g</b>	<b>1600kcal 10.2g</b>	<b>1588kcal 9.9g</b>	<b>1531kcal 8.5g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。