



今週の献立



	6月5日(日)	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 生揚げとじゃが芋の煮物 えんどう豆のきのこ和え 361kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 里芋とちくわの炒り煮 大根ときゅうりの酢の物 377kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 はんぺんとごぼうの煮物 絹さやのおかか浸し 346kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 かぶとつみれの煮物 青梗菜のなめ茸和え 334kcal 2.8g	食パン コンソメスープ ブロッコリーのコンビーフソテー フルーツヨーグルト 439kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 ぜんまいとさつま芋の煮物 アスパラのしらす和え 358kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 がんと大根の煮物 きゅうりの梅肉和え 361kcal 2.4g
おやつ	カルピス 54kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	牛乳 113kcal 0.2g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	レモネード 74kcal 0.0g	ピーチティー 38kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g
昼食	ごはん コンソメスープ 鶏肉のレモン焼き かにかま入りごぼうサラダ しその実漬け 463kcal 3.5g	ごはん コンソメスープ ビーフストロガノフ レタスのシーザーサラダ 青かつば漬け 491kcal 4.5g	枝豆ごはん すまし汁 天ぷら(エビ、キス、南瓜、ピーマン) アスパラのしょうが和え マンゴープリン しば漬け 562kcal 4.3g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 白菜の柚子ドレ和え 白桃缶 456kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 アジの竜田揚げ いんげんのベーコンサラダ 赤かつば漬け 487kcal 3.0g	ごはん 中華たまごスープ 豆腐の中華あん 小松菜のザーサイ和え ぶどう缶 511kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き ●かんぴょうの卵とじ● あんず缶 547kcal 2.5g
おやつ	ピーチフルーチェ 184kcal 0.2g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g	あんドーナツ 95kcal 0.1g	プリン 76kcal 0.1g	セレクト	スティックマロン 77kcal 0.0g	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き 春雨サラダ つぼ漬け 517kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 白身魚の玉ねぎソース いんげんのお浸し フルーツカクテル 497kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め さつま芋の煮物 昆布の佃煮 509kcal 3.2g	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 おろし揚げナス 田舎漬け 542kcal 3.6g	ごはん わかめスープ 焼きぎょうざ ほうれん草の桜えび和え 洋梨缶 433kcal 2.7g	ごはん コンソメスープ ハンバーグ グリーンマッシュポテト つぼ漬け 540kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 太刀魚の南部焼き キャベツのツナ和え 漬物 489kcal 2.8g
1日栄養 価合計	1579kcal 9.0g	1570kcal 10.1g	1625kcal 10.2	1482kcal 9.8g	1531kcal 9.4g	1524kcal 10.0g	1585kcal 7.9g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。