



今週の献立



	6月12日(日)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 たけのこのそぼろ炒め えんどう豆の香味和え 386kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと白菜の煮付け 温泉卵 425kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 ほうれん草とウインナーの炒め煮 カリフラワーのかにかま和え 448kcal 2.9g	食パン コンソメスープ アスパラのベーコンソテー みかんヨーグルト 403kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ツナじゃが いんげんのきのこ浸し 400kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 ナス炒り えんどう豆のしそ和え 402kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう 春菊と蒸し鶏の和え物 388kcal 2.3g
おやつ	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	ミルクティー 65kcal 0.1g	オレンジジュース 84kcal 0.0g	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g	チョコミルク 139kcal 0.1g	イチゴオレ 99kcal 0.1g	カルピス 54kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 牛皿 菜の花のお浸し ぶどう缶 470kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 赤魚の野菜あん オクラのおかか和え キウイフルーツ 475kcal 3.2g	カレーライス コンソメスープ 竹輪入りひじきサラダ りんご缶 福神漬け 525kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 白身魚のゴマダレ焼き 里芋の含め煮 バナナ 456kcal 2.8g	きつねそば 厚焼き卵 青梗菜の柚子浸し ぶどう缶 530kcal 3.2g	ごはん 中華風コーンスープ 油淋鶏 れんこんのそぼろ炒め うぐいす豆 612kcal 2.1g	ピラフ コンソメスープ 鮭のムニエル アスパラのマリネ りんご缶 571kcal 3.7g
おやつ	メイプルドーナツ 146kcal 0.2g	クリームブッセ 122kcal 0.1g	チーズケーキ 50kcal 0.2g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	抹茶まんじゅう 104kcal 0.1g	セレクト	水ようかん 63kcal 0.0g
夕食	ごはん ミネストローネ カレイのきのこソース かぼちゃサラダ ナスの浅漬け 496kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが焼き 長芋とワカメの三杯酢 しば漬け 451kcal 3.3g	ごはん すまし汁 さんまの塩焼き きんぴらにんじん かのご豆 557kcal 2.5g	ごはん 中華スープ 鶏団子の酢豚風 小松菜とハムのナムル かぶの浅漬け 519kcal 2.8g	ごはん すまし汁 タラの酒蒸し 春雨サラダ 桜漬け 389kcal 3.6g	ごはん 中華スープ サワラのバター照焼き ブロッコリーの甘みそかけ 田舎漬け 479kcal 2.7g	ごはん たまごスープ 豚肉のオイスターソース炒め ズッキーニの桜えび中華和え 赤かつば漬け 587kcal 3.2g
1日栄養 価合計	1628kcal 8.7g	1538kcal 9.6g	1664kcal 9.3g	1514kcal 8.1g	1562kcal 9.3g	1662kcal 7.5g	1663kcal 9.2g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。