



今週の献立



	6月19日(日)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月25日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 なるとの高菜炒め かぼちゃの白ごま和え 373kcal 3.2g	食パン コンソメスープ えびと空豆の香味炒め マカロニサラダ 522kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 花野菜の温サラダ 438kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと蓮根の煮物 菜の花のからし和え 378kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 ほうれん草のウインナーソテー 納豆 456kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 アスパラの卵ソテー なめ茸おろし 391kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ナスのそぼろあん 小松菜とかにかまの酢の物 418kcal 2.3g
おやつ	カフェオレ 84kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	ミルクティー 65kcal 0.1g	牛乳 113kcal 0.2g	野菜ジュース 77kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	イチゴオレ 99kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 アジの南蛮焼き 大根と油揚げの煮物 杏仁豆腐 574kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ぜんまいのきゅうりサラダ 白桃缶 438kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 カレイの煮付け さつま芋のバター煮 しその実漬け 457kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 クリームコロッケ ナスのじゃこ炒め 赤かっぱ漬け 533kcal 3.8g	五目ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 漬物 507kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き ハムと胡瓜のサラダ あんず缶 480kcal 4.0g	シーフードカレー コンソメスープ コールスロー 黄桃缶 福神漬け 500kcal 3.6g
おやつ	エクレア 69kcal 0.1g	たい焼き 88kcal 0.0g	セレクト	バームクーヘン 105kcal 0.2g	バニラババロア 122kcal 0.1g	ホットケーキ 80kcal 0.2g	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g
夕食	ごはん コンソメスープ チキンチャップ レタスとオクラのグリーンサラダ たくあん 406kcal 3.6g	ごはん すまし汁 白身魚のねぎ蒸し 若竹煮 あみの佃煮 422kcal 3.9g	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め 五目豆 洋梨缶 482kcal 2.9g	ごはん すまし汁 赤魚のみそ煮 えんどう豆のゆかり和え 白花煮豆 381kcal 2.9g	ごはん すまし汁 えび団子の甘酢あん そら豆のごま和え 夏みかん缶 437kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 チンジャオロース風 カリフラワーのマヨ醤油和え 昆布の佃煮 502kcal 2.8g	ごはん すまし汁 肉じゃが 白菜とちくわの炒り煮 たくあん 507kcal 3.7g
1日栄養 価合計	1506kcal 10.1g	1544kcal 9.9g	1532kcal 8.7g	1510kcal 9.7g	1599kcal 9.6g	1554kcal 9.6g	1593kcal 9.8g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。