



今週の献立



	6月26日(日)	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)		
朝食	ごはん コンソメスープ ツナのトマト煮 きのこバターソテー 466kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 きゅうりのコーンサラダ 345kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 もやしのじゃこ炒め レタスと玉ねぎのサラダ 405kcal 2.3g	ごはん すまし汁 里芋とさつま揚げの田舎煮 小松菜のからし和え 365kcal 2.9g	ごはん すまし汁 カリフラワーと竹輪のカレー炒め 白菜としめじの煮浸し 365kcal 3.2g		
おやつ	レモンティー 39kcal 0.0g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g	オレンジジュース 84kcal 0.0g		
昼食	ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き かぼちゃの甘煮 しば漬け 488kcal 2.5g	菜飯ごはん すまし汁 鮭の塩焼き ブロッコリーの和風サラダ りんご缶 421kcal 2.8g	ごはん ワタンスープ 五目煮込み えんどう豆のごま酢和え あみの佃煮 459kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き さつま芋のレモン煮 しその実漬け 468kcal 2.2g	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 エリンギのバター醤油ソテー ナスの浅漬け 471kcal 4.1g		
おやつ	黒棒 62kcal 0.0g	チョコ蒸しパン 158kcal 0.2g	どら焼き 72kcal 0.1g	セレクト	苺クレープ 56kcal 0.1g		
夕食	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 いんげんのお浸し ぶどう缶 533kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉の竜田焼き チャプチェ 桜漬け 526kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 アジの蒲焼き アスパラのみそ炒め フルーツカクテル 529kcal 2.8g	ごはん すまし汁 バンバンジー風 切干大根の煮物 みかん缶 521kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 太刀魚の幽庵焼き ぜんまいの煮物 金時煮豆 569kcal 2.8g		
1日栄養 価合計	1588kcal 7.7g	1580kcal 9.6g	1533kcal 8.5g	1510kcal 8.1g	1545kcal 10.2g		

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。