



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)	7月1日(金)	7月2日(土)
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ー炒め 白菜としめじの煮浸し 365kcal 3.2g	食パン コンソメスープ スクランブルベジタブル フルーツソースヨーグルト 498kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 じゃが芋と鶏肉の煮付け 菜の花の青じそドレ和え 379kcal 2.5g
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	レモンティー 39kcal 0.0g	りんごジュース 74kcal 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	ごはん すまし汁 鶏肉の甘酢あん たけのことこんにゃくの煮物 杏仁豆腐 592kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 牛肉のゴマダレ いんげんのウイナーソテー 漬物 489kcal 2.7g
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	抹茶まんじゅう 104kcal 0.1g	雪の宿せんべい 70kcal 0.2g
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 チャブチェ 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	ごはん 味噌汁 カレイの梅おろし煮 たまご豆腐 田舎漬け 413kcal 4.0g	ごはん つみれ汁 生揚げのみそ炒め れんこんの甘酢和え かのこ豆 502kcal 3.1g
1日栄養 価合計	1588kcal 7.7g	1580kcal 9.6g	1533kcal 8.5g	1510kcal 8.1g	1545kcal 10.2g	1646kcal 9.9g	1514kcal 8.5g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。