



今週の献立



	7月10日(日)	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月16日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ポテのウインナーソーテー 納豆 536kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん オクラの酢の物 368kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 かぶとさつま揚げの煮物 三色和え 337kcal 2.9g	食パン コンソメスープ アスパラベーコン フルーツソースヨーグルト 473kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ナスのそぼろ炒め ほうれん草の桜えび和え 402kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 鮭とキャベツの炒め煮 きゅうりのおろし和え 411kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵 絹さやのじゃこ炒め 381kcal 3.0g
おやつ	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	牛乳 113kcal 0.2g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	レモネード 74kcal 0.0g	ピーチティー 38kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	カフェオレ 84kcal 0.1g
昼食	ごはん 春雨スープ 牛肉キムチ炒め ほうれん草のナムル 黄桃缶 481kcal 2.2g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 ●わかめ豆腐(徳島県郷土料理) 三色煮豆 509kcal 4.3g	ごはん トマトスープ 白身魚のクリーム煮 いんげんのツナサラダ あみの佃煮 490kcal 4.1g	冷やしとろろうどん 和風きんぴら包み焼 レタスのチーズサラダ 洋梨缶 499kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 ブロッコリーの鶏ささみ和え 田舎漬け 439kcal 3.6g	ごはん なめこ汁 鶏の照り焼き 山菜の炒め煮 黄桃缶 583kcal 3.0g	ごはん コンソメスープ 舌平目のムニエル ズッキーニのトマト煮 白菜漬け 425kcal 3.5g
おやつ	水ようかん 55kcal 0.0g	エクレア 69kcal 0.1g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	人形焼 96kcal 0.1g	レーズン蒸しパン 160kcal 0.2g	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	セレクト
夕食	ごはん 味噌汁 えび団子と里芋の煮物 アスパラの煮浸し 赤かっぱ漬け 375kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 鯛みそ 481kcal 2.5g	ごはん すまし汁 肉じゃが カリフラワーのピーナツ和え あんず缶 485kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 アジの蒲焼き ひじきの煮物 白菜漬け 421kcal 3.0g	ごはん 中華スープ えびと生揚げの中華炒め 青梗菜とハムの中華和え 夏みかん缶 505kcal 3.2g	ごはん すまし汁 太刀魚の照り煮 アスパラの甘みそかけ 桜漬け 481kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 牛肉の辛味炒め ごぼうサラダ フルーツカクテル 554kcal 2.5g
1日栄養 価合計	1534kcal 8.7g	1540kcal 9.7g	1510kcal 9.9g	1563kcal 9.8g	1544kcal 9.6g	1680kcal 9.4g	1502kcal 9.3g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。