



今週の献立



	7月17日(日)	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 里芋とさつま揚げの煮物 菜の花のしめじ浸し 388kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 ソーセージの高菜炒め アスパラと人参の二色浸し 404kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのベーコンソテー もやしのじゃこ浸し 400kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 がんと大根の煮物 ほうれん草ののり和え 412kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 蓮根のオイスターソース炒め いんげんのポン酢和え 390kcal 3.4g	食パン コーンスープ ウインナーのコンソメ煮 いちごソースヨーグルト 553kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 ツナじゃが 大根のたらこ和え 439kcal 2.3g
おやつ	野菜ジュース 77kcal 0.0g	チョコミルク 139kcal 0.1g	ミルクティー 65kcal 0.1g	バニラミルク 87kcal 0.1g	イチゴオレ 99kcal 0.1g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 揚げナス 杏仁豆腐 539kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ ほうれん草のおかか和え しば漬け 500kcal 2.5g	ごはん 春雨スープ 肉団子の酢豚風 さつま芋のバター煮 田舎漬け 546kcal 2.6g	ごはん 吉野汁 鮭の香り付け焼き 冬瓜とちくわの煮物 キウイフルーツ 458kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 カレーの煮付け 小松菜とエリンギのソテー フルーツカクテル 439kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 白身魚のバター醤油焼き 蓮根とベーコンの炒め物 りんご缶 558kcal 2.5g	ごはん コンソメスープ メンチカツ ブロッコリーの胡麻和え ぶどう缶 563kcal 3.0g
おやつ	バームクーヘン 105kcal 0.2g	たい焼き 88kcal 0.0g	セレクト	小倉あんパイ 121kcal 0.1g	抹茶ゼリー 98kcal 0.1g	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	プリン 73kcal 0.1g
夕食	ごはん 中華スープ チンジャオロース風 春雨サラダ しその実漬け 528kcal 2.9g	ごはん すまし汁 カレーの衣焼き きゅうりの梅和え パイン缶 473kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 白身魚のカレー煮 里芋の吹き寄せ煮 黄桃缶 510kcal 2.2g	ごはん すまし汁 干草焼き かぼちゃの銀あん たくあん 426kcal 3.7g	ごはん コンソメスープ ポークチャップ カリフラワーのチーズサラダ 桜漬け 499kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め 揚げナスの桜えびあん おかか昆布 460kcal 3.4g	ごはん すまし汁 さわらの南蛮漬け焼き きゅうりの海藻サラダ 赤かつば漬け 446kcal 3.5g
1日栄養 価合計	1637kcal 8.7g	1604kcal 9.4g	1617kcal 7.7g	1504kcal 9.4g	1525kcal 9.5g	1698kcal 9.6g	1608kcal 9.0g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。