



# 今週の献立



	7月24日(日)	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ぜんまいとさつま揚げの煮付け 絹さやのピリ辛和え <b>380kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 鶏ごぼう炒め 菜の花の梅おかか和え <b>416kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんと蓮根の煮物 えんどう豆のごま酢和え <b>356kcal 2.3g</b>	食パン コンソメスープ 鶏団子のケチャップ煮込み ブロッコリーサラダ <b>501kcal 3.4g</b>	ごはん 味噌汁 かぼちやのそぼろあん ほうれん草の中華和え <b>413kcal 2.2g</b>	ごはん すまし汁 じゃが芋金平 カリフラワーのみそマヨ和え <b>446kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 さつま揚げと里芋の煮物 きゅうりのゆかり和え <b>422kcal 2.4g</b>
おやつ	牛乳 <b>113kcal 0.2g</b>	蜂蜜しょうが <b>68kcal 0.0g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	ピーチティー <b>38kcal 0.0g</b>	牛乳 <b>113kcal 0.2g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 太刀魚の香味たれ 大豆の煮物 白桃缶 <b>592kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 鮭のしょうが煮 きゅうりの酢の物 夏みかん缶 <b>449kcal 2.8g</b>	わかめごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き じゃが芋の醤油バター フルーツカクテル <b>460kcal 3.5g</b>	ごはん すまし汁 豆腐の肉みそかけ 春雨のかにかまサラダ あんず缶 <b>489kcal 2.0g</b>	ごはん 味噌汁 親子煮 ズッキーニのハムサラダ たくあん <b>477kcal 3.3g</b>	夏野菜チキンカレー コンソメスープ レタスのシーザーサラダ みかん缶 福神漬け <b>609kcal 3.8g</b>	★うなぎちらし★ 味噌汁 青梗菜の和え物 洋梨缶 <b>466kcal 2.4g</b>
おやつ	酒まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	セレクト	バニラババロア <b>124kcal 0.2g</b>	鈴カステラ <b>90kcal 0.0g</b>	ぼたぼた焼き <b>59kcal 0.0g</b>	ホットケーキ <b>80kcal 0.2g</b>	紅茶ケーキ <b>69kcal 0.1g</b>
夕食	ごはん コンソメスープ 肉団子のジンジャーソース キャベツのコールスロー つぼ漬け <b>470kcal 3.6g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉のおろしかけ 五目ひじき しその実漬け <b>498kcal 3.6g</b>	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き カリフラワーのマリネ 白菜漬け <b>528kcal 3.1g</b>	ごはん 味噌汁 タラの山椒焼き 切干大根のツナ和え 漬物 <b>395kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 鮭の幽庵焼き 高野豆腐といんげんの煮物 白花煮豆 <b>487kcal 3.2g</b>	ごはん すまし汁 ハンバーグのきのこあん オクラのお浸し あみの佃煮 <b>466kcal 3.3g</b>	ごはん わかめスープ 牛肉のオイスターソース炒め 三色ナムル しば漬け <b>446kcal 3.4g</b>
1日栄養 価合計	<b>1659kcal 9.3g</b>	<b>1500kcal 8.9g</b>	<b>1527kcal 9.1g</b>	<b>1576kcal 8.7g</b>	<b>1510kcal 8.7g</b>	<b>1639kcal 9.9g</b>	<b>1516kcal 8.5g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。