



今週の献立



	9月21日(日)	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 信田煮 小松菜のお浸し 356kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 肉団子とたけのこの煮物 青菜のしその実和え 383kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 厚揚げと山菜の煮物 いんげんとえのきの和え物 415kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 ツナじゃが アスパラとハムのサラダ 443kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 ウイナーと椎茸の和風炒め きゅうりのじゃこ和え 394kcal 2.8g	食パン コーンスープ 肉団子とカリフラワーのポトフ ズッキーニのチーズサラダ 494kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 ぜんまいとなるとの煮物 なめ茸おろし 305kcal 3.1g
おやつ	オレンジジュース 57kcal 0.0g	牛乳 113kcal 0.2g	ピーチティー 58kcal 0.0g	チョコミルク 139kcal 0.1g	カフェオレ 84kcal 0.1g	レモンティー 32kcal 0.0g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き 蒸しナスのごま酢和え しば漬け 489kcal 2.4g	ごはん すまし汁 サクサクコロッケ ブロッコリーのチーズサラダ 赤かっぱ漬け 516kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し チンゲン菜の梅和え 田舎漬け 454kcal 2.7g	ごはん けんちん汁 ブリの煮付け れんこん金平 パイン缶 526kcal 2.5g	ごはん ワタンスープ 八宝菜 青梗菜のザーサイ和え 桜漬け 534kcal 4.2g	ゆかりごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 五目豆 ブドウ缶 488kcal 2.9g	カレーライス 野菜スープ オクラともやしのサラダ 黄桃缶 福神漬け 526kcal 2.6g
おやつ	オムレットケーキ 127kcal 0.0g	コーヒーゼリー 79kcal 0.0g	エクレア 69kcal 0.1g	セレクト	バームクーヘン 132kcal 0.2g	甘醤油せんべい 50kcal 0.0g	手作り水羊羹 65kcal 0.0g
夕食	ごはん 味噌汁 太刀魚の梅肉蒸し いんげんの精進炒め 白花煮豆 478kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 蒸しタラの野菜あん ちくわと白滝の甘辛炒め フルーツカクテル 489kcal 3.4g	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 きゅうりの酢味噌和え 洋梨缶 506kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 豚肉の南蛮焼き 焼きナス かぶの浅漬け 448kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 赤魚の山椒焼き キャベツのゴマ浸し 夏みかん缶 423kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 牛皿 小松菜と桜海老の炒め物 昆布の佃煮 498kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 サバの幽庵焼き さつま芋とレーズンのバター煮 しその実漬け 543kcal 2.9g
1日栄養 価合計	1507kcal 8.7g	1580kcal 9.6g	1502kcal 8.4g	1660kcal 7.7g	1567kcal 9.7g	1562kcal 9.7g	1526kcal 8.7g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。