

# 今週の献立



	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	
朝食	食パン コンソメスープ 肉団子とカリフラワーのポトフ えんどう豆のハムサラダ <b>445kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 エビと白菜の炒め物 いんげんの梅和え <b>345kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 大豆とひじきの煮物 きゅうりの青じそドレ和え <b>346kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 ぜんまいとちくわの煮物 ブロッコリーのじゃこ浸し <b>371kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 豆腐のカニカマあんかけ えんどう豆のごま和え <b>416kcal 2.3g</b>	食パン ミネストローネ スクランブルエッグ フルーツソースヨーグルト <b>469kcal 3.6g</b>	
おやつ	オレンジジュース <b>57kcal 0.0g</b>	ミルクティー <b>85kcal 0.1g</b>	牛乳 <b>113kcal 0.2g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	蜂蜜しょうが <b>35kcal 0.0g</b>	チョコミルク <b>139kcal 0.1g</b>	
昼食	ごはん 味噌汁 親子煮 桜えびとズッキーニの炒め物 黄桃缶 <b>479kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚ののつけ焼き 蓮根と白滝の炒め物 桜漬け <b>444kcal 2.9g</b>	ごはん わかめスープ 肉団子の酢豚風 もやしのザーサイ和え バナナ <b>536kcal 3.9g</b>	ごはん 味噌汁 カレイのバター焼き かぶと桜海老の煮物 白花煮豆 <b>427kcal 3.1g</b>	きつねごはん すまし汁 ゆで豚の香味たれ 里芋と人参の煮物 あんず缶 <b>555kcal 3.9g</b>	ごはん 味噌汁 エビ団子の野菜炒め 焼き餃子 白桃缶 <b>547kcal 3.2g</b>	
おやつ	チョコババロア <b>81kcal 0.1g</b>	クリームブッセ <b>72kcal 0.1g</b>	コーヒーゼリー <b>99kcal 0.0g</b>	セレクト	バームクーヘン <b>105kcal 0.2g</b>	ホットケーキ <b>80kcal 0.2g</b>	
夕食	ごはん すまし汁 太刀魚の煮付け じゃが芋とカニカマの煮物 青かつば漬け <b>469kcal 3.7g</b>	ごはん すまし汁 豚肉のねぎ味噌炒め きゅうりとマカロニのサラダ フルーツカクテル <b>648kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 サワラの七味焼き 大根と蒸し鶏のサラダ しば漬け <b>438kcal 3.2g</b>	ごはん すまし汁 鶏の山椒焼き 三色ナムル のり佃煮 <b>532kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 鮭のきのこあんかけ レタスのシーザーサラダ ナスの浅漬け <b>478kcal 3.5g</b>	ごはん すまし汁 サバの香り漬け焼き かぼちゃのはちみつ煮 しその実漬け <b>467kcal 2.8g</b>	
1日栄養 価合計	<b>1531kcal 9.8g</b>	<b>1594kcal 8.9g</b>	<b>1532kcal 9.9g</b>	<b>1508kcal 8.8g</b>	<b>1589kcal 9.9g</b>	<b>1702kcal 9.9g</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。