



今週の献立



	11月2日(日)	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 高野豆腐とかぶの煮物 いんげんとかまのわさび和え 438kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 山菜とかまぼこの炒め煮 ひき割り納豆 457kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵 えんどう豆のゆかり和え 415kcal 1.8g	ごはん コンソメスープ 菜の花とエリンギのコンソテー おろし梅 366kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とし オクラのしらす和え 374kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ほうれん草のピリ辛和え 390kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの温野菜サラダ 382kcal 2.1g
おやつ	ココア 101kcal 0.1g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	レモネード 74kcal 0.0g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	オレンジジュース 84kcal 0.0g	ピーチティー 38kcal 0.0g	チョコミルク 139kcal 0.1g
昼食	ごはん ベジタブルスープ ロールキャベツ ズッキーニのベーコンソテー 赤かつぱ漬け 405kcal 4.1g	ごはん 味噌汁 鱈の漬け焼き 白菜と油揚げの煮浸し びわ缶 470kcal 2.3g	ごはん ●芋の子汁● 豚肉のねぎ塩炒め カリフラワーの桜えびあん キウイフルーツ 601kcal 3.2g	ごはん なめこ汁 牛皿 いんげんのおかか炒め 漬物 463kcal 3.6g	ごはん コンソメスープ 白身魚のマヨネーズ焼き さつま芋の甘煮 田舎漬け 551kcal 3.5g	ごはん コンソメスープ シーフードクリームシチュー ズッキーニとコーンのサラダ つぼ漬け 499kcal 4.4g	五目ごはん すまし汁 カレイのもみじ焼き 小松菜のからし和え かぶと鶏肉の含め煮 ぶどうゼリー/たくあん 492kcal 4.4g
おやつ	あんドーナツ 110kcal 0.1g	セレクト	苺ババロア 81kcal 0.1g	小倉あんパイ 121kcal 0.1g	りんごケーキ 115kcal 0.1g	スティックマロン 77kcal 0.0g	抹茶まんじゅう 104kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 アジのしょうが焼き 柚子なます ブドウ缶 469kcal 2.3g	ごはん 中華スープ ワンタンの中華鍋風 青梗菜と錦糸卵のナムル しば漬け 397kcal 3.4g	ごはん すまし汁 赤魚の香味たれ きゅうりのツナ和え 昆布の佃煮 461kcal 4.1g	ごはん 味噌汁 さんまの甘辛煮 卵の花 ブドウ缶 589kcal 3.2g	ごはん すまし汁 豚肉とアスパラのカレーソテー ひじきと大豆の煮物 夏みかん缶 496kcal 2.9g	ごはん すまし汁 豆腐の肉みそかけ さつま揚げの香味和え 金時煮豆 535kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 豚肉と茄子の炒め物 いんげんと玉ねぎのお浸し 洋梨缶 445kcal 2.2g
1日栄養 価合計	1523kcal 9.1g	1538kcal 8.7g	1632kcal 9.2g	1669kcal 9.4g	1620kcal 9.0g	1539kcal 10.0g	1562kcal 8.9g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。