



今週の献立



| | 11月9日(日) | 11月10日(月) | 11月11日(火) | 11月12日(水) | 11月13日(木) | 11月14日(金) | 11月15日(土) |
|-------------|--|--|---|---|--|---|---|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 白菜と竹輪の煮付 きゅうりとワカメの酢味噌かけ 330kcal 2.8g | ごはん すまし汁 五目卵 いんげんと玉ねぎのごま和え 390kcal 2.5g | ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう ほうれん草とかまぼこのお浸し 420kcal 2.4g | ごはん 味噌汁 鶏肉と里芋の炊き合わせ もやしのおかか和え 372kcal 2.8g | ごはん コンソメスープ ソーセージと青梗菜のソテー キャベツのツナサラダ 383kcal 2.8g | ごはん 味噌汁 かぶとエビ団子の煮物 温泉卵 393kcal 2.7g | ごはん 味噌汁 がんもどきと里芋の煮物 いんげんとベーコンのソテー 452kcal 2.7g |
| おやつ | 牛乳 113kcal 0.2g | 野菜ジュース 86kcal 0.0g | カフェオレ 84kcal 0.1g | ミルクティー 85kcal 0.1g | ぶどうジュース 74kcal 0.0g | キャラメルミルク 87kcal 0.1g | りんごジュース 59kcal 0.0g |
| 昼食 | ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル レタスのグリーンサラダ 桜漬け 432kcal 3.3g | ビーフカレー 味噌汁 アスパラとハムのサラダ ブドウ缶 福神漬け 593kcal 4.0g | ごはん すまし汁 サバのみそ煮 ナスと玉ねぎのポン酢和え きゅうりの浅漬け 432kcal 2.7g | ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢煮込み かぼちゃの煮物 しその実漬け 542kcal 2.7g | ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ 菜の花の青煮 つぼ漬け 543kcal 3.0g | ワカメごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 白菜と油揚げのお浸し かのこ豆 428kcal 2.4g | ごはん すまし汁 鮭の西京焼き じゃが芋とさつま揚げの煮物 漬物 446kcal 2.8g |
| おやつ | プリン 73kcal 0.1g | どら焼き 72kcal 0.1g | クリームブッセ 67kcal 0.1g | メロンフルーチェ 184kcal 0.2g | セレクト | きなこ蒸しパン 139kcal 0.2g | 栗かすてら饅頭 108kcal 0.0g |
| 夕食 | ごはん 春雨スープ チンジャオロース 枝豆ともやしのサラダ びわ缶 592kcal 2.3g | ごはん 味噌汁 太刀魚の照り焼き 大根と鶏肉の炒り煮 三色煮豆 534kcal 2.7g | ごはん 味噌汁 バンバンジー風蒸し鶏 そら豆と人参の甘辛煮 りんご缶 564kcal 2.7g | ごはん 味噌汁 サワラのゴマダレ焼き ブロッコリーのベーコンソテー 黄桃缶 551kcal 3.0g | ごはん 中華スープ 厚揚げとエビのチリソース 中華風春雨サラダ 杏仁豆腐 664kcal 2.5g | ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 湯豆腐 赤かつば漬け 478kcal 3.5g | ごはん 中華スープ 八宝菜 小松菜とかまぼこのピリ辛和え あんず缶 508kcal 2.9g |
| 1日栄養 価合計 | 1540kcal 8.7g | 1675kcal 9.3g | 1567kcal 8.0g | 1734kcal 10.0g | 1736kcal 8.4g | 1525kcal 8.9g | 1573kcal 8.4g |

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。