



# 今週の献立



	11月16日(日)	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)
朝食	ごはん すまし汁 ナスとピーマンのみそ炒め きゅうりのしそ和え <b>354kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 大豆とウインナーの煮込み ほうれん草の磯和え <b>370kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 絹さやのじゃこ浸し <b>388kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 切干大根とさつま揚げの煮物 もやしとパプリカのポン酢和え <b>434kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 ナスとかまぼこの炒め物 えんどう豆のピーナツ和え <b>408kcal 2.1g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんのそぼろ煮 ブロッコリーのハム和え <b>395kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 ツナじゃが ほうれん草のからし和え <b>422kcal 2.4g</b>
おやつ	蜂蜜しょうが <b>35kcal 0.0g</b>	抹茶ミルク <b>130kcal 0.2g</b>	チョコミルク <b>139kcal 0.1g</b>	オレンジジュース <b>84kcal 0.0g</b>	レモネード <b>48kcal 0.0g</b>	ぶどうジュース <b>72kcal 0.0g</b>	バニラミルク <b>87kcal 0.1g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン ごぼうサラダ みかん缶 <b>584kcal 2.1g</b>	ごはん すまし汁 ゆで豚のみそだれかけ 春雨とキャベツの酢の物 白花煮豆 <b>491kcal 3.5g</b>	ごはん すまし汁 肉団子ときのこの甘辛煮 胡瓜のマヨコーンと和え 洋梨缶 <b>558kcal 2.9g</b>	ゆかりごはん 味噌汁 カレイの煮付け そら豆と人参のごま和え りんご缶 <b>476kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 エビとアスパラの香味炒め かぼちゃとレーズンのサラダ ザーサイ <b>525kcal 3.9g</b>	あんかけ焼きそば 中華スープ しゅうまい びわ缶 <b>707kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 とんかつ いんげんのじゃこ炒め 三色煮豆 <b>677kcal 3.0g</b>
おやつ	チョコババロア <b>126kcal 0.1g</b>	コーヒーゼリー <b>99kcal 0.0g</b>	紫芋まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	セレクト	黒糖ケーキ <b>70kcal 0.0g</b>	たい焼き <b>97kcal 0.0g</b>	手作り水羊羹 <b>63kcal 0.0g</b>
夕食	ごはん 味噌汁 白身味魚のみぞれ煮 オクラとしらすの梅肉和え あみの佃煮 <b>453kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 サバの塩焼き ブロッコリーの柚子あん 漬物 <b>421kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚の野菜あん 五目ひじき たくあん <b>443kcal 3.9g</b>	ごはん すまし汁 鶏肉のマーマレード焼き ズッキーニのハムマリネ おかか昆布 <b>484kcal 3.9g</b>	ごはん すまし汁 擬製豆腐 たけのこと人参の土佐煮 フルーツカクテル <b>528kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 アジの南蛮漬け焼き 里芋と鶏肉の煮物 桜漬け <b>401kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 タラの香り付け焼き もやしときゅうりのごま酢和え ナスの浅漬け <b>398kcal 2.6g</b>
1日栄養 価合計	<b>1552kcal 7.9g</b>	<b>1511kcal 9.6g</b>	<b>1632kcal 9.3g</b>	<b>1552kcal 9.5g</b>	<b>1579kcal 9.0g</b>	<b>1672kcal 7.9g</b>	<b>1647kcal 8.1g</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。