



今週の献立



	11月23日(日)	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)
朝食	ごはん コンソメスープ 青梗菜と卵のソテー キャベツのコールスローサラダ 470kcal 2.0g	ごはん すまし汁 ぜんまいとさつま揚げの煮物 オクラのおかか和え 325kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ナスといんげんのそぼろ炒め ブロッコリーのオーロラサラダ 436kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 アスパラベーコンソテー 納豆 461kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 鶏五目豆 小松菜ののり浸し 373kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 高野豆腐と里芋のあんかけ もやしのなめ茸和え 359kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 じゃが芋とウインナーのポトフ レタスとコーンのサラダ 410kcal 2.3g
おやつ	カフェオレ 84kcal 0.1g	ピーチティー 38kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	牛乳 113kcal 0.2g	カルピス 54kcal 0.0g	ミルクティー 85kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き 彩りごぼう 黄桃缶 557kcal 2.5g	さつま芋ごはん 味噌汁 サバの梅煮 厚揚げとえんどう豆の炒め物 かのこ豆 599kcal 3.0g	カレーライス コンソメスープ レタスのビーンズサラダ みかん缶 福神漬け 588kcal 3.9g	ごはん ワタンスープ 赤魚の中華あん 春雨と青梗菜のハムソテー バナナ 462kcal 3.4g	ごはん コンソメスープ きのこソースハンバーグ じゃが芋とさつま揚げの煮物 桜漬け 536kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 ポークチャップ もみうり うぐいす豆 487kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 太刀魚の山椒焼き ひじきのゴママヨ和え びわ缶 587kcal 2.5g
おやつ	チーズケーキ 50kcal 0.2g	メイプルドーナツ 146kcal 0.2g	ホットケーキ 80kcal 0.2g	鈴カステラ 90kcal 0.0g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g	抹茶ゼリー 98kcal 0.1g	セレクト
夕食	ごはん すまし汁 鶏肉のやわらか煮 かぶの生姜和え しその実漬け 352kcal 3.2g	ごはん コンソメスープ 肉団子とズッキーニのトマト煮 エビと白菜のソテー 青かつば漬け 399kcal 3.9g	ごはん すまし汁 サワラの黄身焼き 小松菜のたらこ和え 漬物 447kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 れんこん金平 田舎漬け 458kcal 3.3g	ごはん すまし汁 鮭のチャンチャン焼き いんげんのなるとの炒め煮 ブドウ缶 450kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 ブリの幽庵焼き さつま揚げの切昆布煮 あみの佃煮 526kcal 3.9g	ごはん 味噌汁 肉団子と白菜の煮込み 青梗菜の甘酢和え 赤かつば漬け 408kcal 2.9g
1日栄養 価合計	1513kcal 8.0g	1507kcal 9.6g	1610kcal 8.8g	1572kcal 9.2g	1576kcal 9.5g	1524kcal 9.2g	1588kcal 7.9g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。