



今週の献立



	12月7日(日)	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 さつま揚げと大根の煮物 青梗菜の磯辺和え 333kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ナスと枝豆のサラダ 382kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 ウインナーの和風炒め 白菜のレモン和え 382kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 あんかけ豆腐 さつま芋のマヨサラダ 364kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 はんぺんのみぞれ煮 青梗菜のゆかり和え 572kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 コールスローサラダ 385kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 ラタトゥイユ エリンギのバター醤油炒め 422kcal 2.4g
おやつ	チョコミルク 139kcal 0.1g	野菜ジュース 86kcal 0.0g	グレープジュース 72kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	カフェオレ 84kcal 0.1g	バニラミルク 87kcal 0.1g	ミルクティー 85kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 サケのマヨネーズ焼き ちくわと白滝の炒り煮 しば漬け 449kcal 3.7g	ごはん すまし汁 カレイのゴマねぎダレ 五目金平 バナナ 534kcal 2.3g	山菜うどん 和風きんぴら包み焼 ほうれん草のしょうが和え 洋梨缶 412kcal 4.3g	ごはん 味噌汁 マヨタマサラダロール ズッキーニのツナサラダ 赤かっぱ漬け 411kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 白身魚のムニエル 胡瓜のカニカママリネ おかか昆布 558kcal 3.0g	ワカメごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き もやしとニラの梅肉和え フルーツカクテル 480kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 ごぼうとこんにゃくの炒り煮 ゆずみそ 427kcal 2.9g
おやつ	ドーナツ 150kcal 0.2g	バニラババロア 73kcal 0.1g	シュークリーム 98kcal 0.1g	セレクト	人形焼 96kcal 0.1g	ココアワッフル 72kcal 0.1g	チョコ蒸しパン 158kcal 0.2g
夕食	ごはん すまし汁 肉団子の野菜あん ひじきとツナのサラダ 金時煮豆 501kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ ロールキャベツ レタスのハムサラダ 田舎漬け 384kcal 4.8g	ごはん コンソメスープ サバのトマト煮 絹さやのごま和え しその実漬け 520kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 赤魚の南部焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 三色煮豆 470kcal 2.6g	ごはん すまし汁 筑前煮 ナスのしょうが和え 黄桃缶 506kcal 3.3g	ごはん 中華スープ 海老玉炒り ほうれん草の煮浸し しば漬け 412kcal 2.9g	ごはん すまし汁 鶏肉のねぎみそ焼き そら豆と人参の甘辛煮 みかん缶 496kcal 3.2g
1日栄養 価合計	1572kcal 9.6g	1524kcal 9.1g	1528kcal 9.9g	1521kcal 8.4g	1572kcal 9.3g	1520kcal 7.0g	1513kcal 8.7g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。