



今週の献立



	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ポテトのウインナーソテー 納豆 486kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 いんげんの煮浸し 381kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 キャベツのコンビーフソテー ひじきの炒り煮 426kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ズッキーニの柚子ドレ和え 355kcal 3.0g	食パン パンプキンスープ 青菜とソーセージのソテー フルーツヨーグルト 479kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 じゃが芋とさつま揚げの煮物 ほうれん草ののり浸し 345kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 いんげんの酢醤油和え 451kcal 2.3g
おやつ	オレンジジュース 57kcal 0.0g	牛乳 113kcal 0.2g	ミルクティー 85kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g	野菜ジュース 77kcal 0.0g
昼食	ごはん なめこ汁 サバのみそ煮 えんどう豆の梅おかか和え フルーツカクテル 498kcal 3.1g	キーマカレー コンソメスープ アスパラの蒸し鶏サラダ みかん缶 福神漬け 608kcal 3.7g	ごはん コンソメスープ 白身魚のマヨネーズ焼き レタスのグリーンサラダ 漬物 498kcal 2.6g	五目ごはん 味噌汁 ブリの竜田揚げ さつま芋のオレンジ煮 田舎漬け 626kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 豆腐のきのこあん ふきと竹輪の炒め煮 キウイフルーツ 423kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 花野菜のオロラ和え うぐいす豆 518kcal 2.3g	ごはん 中華スープ 豚肉の韓国風焼き ぜんまいのナムル つぼ漬け 513kcal 2.9g
おやつ	ピーチゼリー 80kcal 0.0g	苺クレープ 108kcal 0.1g	バームクーヘン 105kcal 0.2g	セレクト	レモンケーキ 139kcal 0.1g	メロンフルーチェ 184kcal 0.2g	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏団子と白菜の煮込み きんぴら人参 たくあん 508kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 太刀魚の香味たれ ごぼうとこんにゃくの炒り煮 しその実漬け 509kcal 3.3g	ごはん すまし汁 鶏の味噌だれ 菜の花浸し ブドウ缶 446kcal 2.6g	ごはん すまし汁 豚肉の治部煮 そら豆のゴマ和え 洋梨缶 541kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 アジの蒲焼き きゅうりの梅和え しば漬け 438kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ サワラのカレームニエル 長芋としょうがの酢の物 桜漬け 483kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き ピーマンのじゃこ炒め 杏仁豆腐 641kcal 3.8g
1日栄養 価合計	1629kcal 9.9g	1719kcal 9.9g	1560kcal 8.1g	1653kcal 9.4g	1563kcal 9.1g	1598kcal 9.0g	1752kcal 9.0g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。