



今週の献立



	5月31日(日)	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)
朝食	食パン コンソメスープ スクランブルベジタブル フルーツヨーグルト 467kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 高野豆腐煮 菜の花のポン酢和え 334kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 ソーセージの和風炒め キャベツのツナ和え 435kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ きゅうりとワカメのからし和え 378kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 野菜炒め 納豆 492kcal 2.3g	食パン コーンスープ ポトフ 菜の花のミモザサラダ 562kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 ちくわと里芋の炒り煮 えんどう豆のきのこ和え 381kcal 2.6g
おやつ	カルピス 54kcal 0.0g	イチゴオレ 99kcal 0.1g	ストレートティー 38kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	カルピス 54kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 塩肉じゃが ほうれん草の辛子和え のり佃煮 429kcal 3.1g	ごはん すまし汁 肉団子の野菜あん ブロッコリーのたらこ和え 鯛みそ 503kcal 3.6g	ごはん コンソメスープ 白身魚のバター焼き ズッキーニのマリネ 田舎漬け 444kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 赤魚の香味たれ いんげんのベーコンソテー 洋梨缶 531kcal 3.4g	ごはん 中華スープ 豚肉の中華炒め オクラのおかか和え みかん缶 482kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ 鶏肉のレモン焼き ごぼうのかにかまサラダ しその実漬け 413kcal 3.5g	ゆかりごはん すまし汁 天ぷら4種盛り アスパラの甘酢しょうが和え マンゴープリン キャベツの浅漬け 532kcal 3.4g
おやつ	シュークリーム 98kcal 0.1g	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	甘醬油せんべい 50kcal 0.0g	レモンケーキ 111kcal 0.1g	セレクト	ピーチフルーチェ 184kcal 0.2g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g
夕食	ごはん 中華スープ 白身魚のチリソース 切干大根と胡瓜の和え物 びわ缶 487kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 サワラのゴマ醤油焼き スパゲティーサラダ ブドウ缶 614kcal 2.6g	ごはん すまし汁 豚しゃぶのポン酢かけ えんどう豆のゆずみそ和え 三色煮豆 587kcal 4.1g	ごはん すまし汁 若鶏のみそ漬け焼き ほうれん草の山かけ 赤かつば漬け 482kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 エビ団子と白菜の煮込み ナスの山椒炒め 桜漬け 401kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き 春雨サラダ 白花煮豆 534kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め さつま芋の煮物 昆布の佃煮 509kcal 3.7g
1日栄養 価合計	1535kcal 8.8g	1654kcal 8.7g	1554kcal 9.9g	1561kcal 9.9g	1534kcal 8.5g	1747kcal 9.6g	1627kcal 9.9g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。