



今週の献立



	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 花野菜の温サラダ 443kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 さつま揚げとれんこんの煮物 菜の花のからし和え 378kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 ほうれん草のウイナーソテー 納豆 456kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 アスパラの卵炒め なめ茸おろし 391kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ナスのそぼろあんかけ 小松菜とかにかまの酢の物 418kcal 2.3g	ごはん コンソメスープ ツナのトマト煮 きのこソテー 466kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 もやしと胡瓜のナムル 371kcal 2.8g
おやつ	ミルクティー 65kcal 0.1g	牛乳 113kcal 0.2g	野菜ジュース 77kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	イチゴオレ 99kcal 0.1g	レモンティー 39kcal 0.0g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g
昼食	ごはん 味噌汁 カレイの煮付け さつま芋のバター煮 洋梨缶 497kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 豚肉のニラ玉炒め ナスとじゃこの炒め物 赤かっぱ漬け 534kcal 3.1g	五目ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 漬物 457kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 チンジャオロース カリフラワーのマヨ醤油和え 昆布の佃煮 473kcal 2.8g	シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 黄桃缶 福神漬け 500kcal 3.6g	ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き かぼちゃの甘煮 しば漬け 488kcal 2.5g	ごはん すまし汁 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 桜漬け 384kcal 3.0g
おやつ	ホットケーキ 80kcal 0.2g	バームクーヘン 105kcal 0.2g	バニラババロア 122kcal 0.1g	セレクト	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	黒棒 62kcal 0.0g	チョコ蒸しパン 158kcal 0.2g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き 五目豆 しその実漬け 495kcal 3.2g	ごはん すまし汁 赤魚のみそ煮 キャベツのゆかり和え 白花煮豆 382kcal 2.9g	ごはん すまし汁 エビ団子の甘酢あん そら豆のゴマ和え 夏みかん缶 437kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き ハムと胡瓜のサラダ びわ缶 461kcal 4.0g	ごはん すまし汁 肉じゃが 白菜とちくわの炒り煮 たくあん 507kcal 3.7g	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 いんげんのお浸し ブドウ缶 533kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉の竜田焼き チャプチェ フルーツカクテル 563kcal 3.4g
1日栄養 価合計	1580kcal 8.7g	1512kcal 9.0g	1549kcal 9.6g	1516kcal 9.4g	1593kcal 9.8g	1588kcal 7.7g	1606kcal 9.6g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。