



今週の献立



	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)
朝食	ごはん すまし汁 がんもどきの煮合わせ 納豆 440kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 じゃが芋のベーコンソテー 白菜とかにかまのお浸し 458kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 かぶと竹輪の煮付け 青菜とえのきのポン酢和え 352kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 アスパラと人参のお浸し 330kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと椎茸の炒り煮 えんどう豆のしらす和え 402kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 卵豆腐の薄くずかけ 小松菜と油揚げの煮浸し 384kcal 3.1g	食パン コンソメスープ ウインナーとキャベツのソテー フルーツソースヨーグルト 493kcal 3.0g
おやつ	カルピス 54kcal 0.0g	レモネード 71kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	イチゴオレ 99kcal 0.1g	牛乳 113kcal 0.2g	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 赤魚の酒蒸し 冬瓜の吹き寄せ煮 杏仁豆腐 517kcal 3.0g	ごはん 中華スープ 豆腐の中華あん 焼き餃子 胡瓜の浅漬け 509kcal 2.9g	ごはん ●めった汁● 蒸し鶏のゴマダレ オクラとろろ ブドウ缶 564kcal 3.3g	きのこカレー 千切りスープ ズッキーニのマリネ 洋梨缶 福神漬け 546kcal 3.7g	ごはん 中華スープ 牛肉と大根の煮物 焼きナス 白花煮豆 472kcal 1.8g	菜飯ごはん 味噌汁 太刀魚の梅肉蒸し 精進炒め みかん缶 494kcal 3.5g	ごはん なめこ汁 カレイのおろし煮 カリフラワーのマヨ醤油和え キウイフルーツ 447kcal 2.6g
おやつ	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	セレクト	サラダせんべい 68kcal 0.0g	りんごケーキ 111kcal 0.1g	ホットケーキ 80kcal 0.2g	手作り水ようかん 65kcal 0.0g	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g
夕食	ごはん コンソメスープ ポークチャップ レタスのイタリアンサラダ 漬物 515kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き 絹さやのたらこ和え フルーツカクテル 435kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 アジのさっぱり焼き コーンマカロニサラダ おかか昆布 521kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 海鮮と白菜の煮込み ほうれん草のアーモンド和え 白花煮豆 456kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き 里芋の田楽 たくあん 480kcal 3.9g	ごはん 春雨スープ 豚キムチ 三色ナムル しば漬け 515kcal 2.6g	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ 山菜の和え物 あみの佃煮 402kcal 3.9g
1日栄養 価合計	1595kcal 9.1g	1545kcal 8.4g	1589kcal 9.9g	1573kcal 10.0g	1533kcal 8.8g	1571kcal 9.4g	1514kcal 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。