



# 今週の献立



	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)			
朝食	ごはん 味噌汁 車麩の卵とし なめ茸おろし  <b>347kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんのカニカマあん ほうれん草のしょうが和え  <b>350kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ブロッコリーのツナ辛子マヨ和え  <b>493kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 青菜のおかかポン酢和え  <b>384kcal 2.4g</b>			
おやつ	キャラメルミルク  <b>87kcal 0.1g</b>	バニラミルク  <b>87kcal 0.1g</b>	抹茶ミルク  <b>130kcal 0.2g</b>	オレンジジュース  <b>84kcal 0.0g</b>			
昼食	ごはん 味噌汁 ホツケの塩焼き 小松菜と桜えびのソテー ブドウ缶  <b>501kcal 2.7g</b>	ごはん 春雨スープ エビ団子のオイスターソース煮込み えんどう豆とハムのナムル あみの佃煮  <b>464kcal 3.6g</b>	ごはん すまし汁 白身魚のチャンチャン焼き 胡瓜とワカメの和風サラダ バナナ  <b>424kcal 3.1g</b>	ごはん すまし汁 サクサクコロッケ もやしのガーリックソテー 青かつば漬け  <b>500kcal 3.3g</b>			
おやつ	ココアワッフル  <b>72kcal 0.1g</b>	黒糖ケーキ  <b>70kcal 0.0g</b>	小倉あんパイ  <b>117kcal 0.1g</b>	チョコババロア  <b>83kcal 0.0g</b>			
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉の南蛮焼き 五目煮 昆布の佃煮  <b>497kcal 3.0g</b>	ごはん すまし汁 筑前煮 いんげんのしそ味噌炒め あんず缶  <b>531kcal 3.1g</b>	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 アスパラベーコン つぼ漬け  <b>378kcal 3.2g</b>	ごはん すまし汁 サワラの南部焼き ナスの田楽 金時煮豆  <b>462kcal 3.1g</b>			
1日栄養 価合計	<b>1504kcal 8.7g</b>	<b>1502kcal 10.0g</b>	<b>1542kcal 8.9g</b>	<b>1513kcal 8.9g</b>			

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。