



今週の献立



	11月15日(日)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜のしそ和え 364kcal 2.5g	ごはん すまし汁 ナスとなるとのみそ炒め オクラのじゃこ炒め	ごはん 味噌汁 大豆のウインナー煮込み ほうれん草の磯和え	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 絹さやのマヨ醤油和え	ごはん 味噌汁 さつま揚げと切干大根の煮物 もやしのポン酢和え	ごはん 味噌汁 ツナじゃが 白菜の薄くず煮	ごはん 味噌汁 はんぺんのそぼろ煮 花野菜のサラダ
おやつ	グレープジュース 74kcal 0.0g	はちみつ生姜 35kcal 0.0g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	チョコミルク 139kcal 0.1g	オレンジジュース 84kcal 0.0g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	バニラミルク 87kcal 0.1g
昼食	ごはん すまし汁 アジの南蛮漬け焼き えんどう豆のピーナツ和え 漬物 394kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 白身魚のみぞれ煮 いんげんのベーコンソテー あんず缶	ごはん すまし汁 ゆで豚のみそだれ 春雨とかにかまの酢の物 白花煮豆	ごはん すまし汁 肉団子の甘辛煮 五目ひじき 洋梨缶	ゆかりごはん すまし汁 カレイの煮付け そら豆と人参のごま和え りんご缶	きのこそば しゅうまい 里芋と鶏小間の煮物 フルーツカクテル	ごはん 味噌汁 エビとアスパラの香味炒め かぼちゃサラダ ザーサイ
おやつ	栗かすてら饅頭 108kcal 0.0g	たい焼き 166kcal 0.1g	手作り水ようかん 63kcal 0.0g	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	セレクト	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	レモンケーキ 139kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 肉じゃが ごぼうサラダ みかん缶 577kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン れんこんの明太サラダ あみの佃煮	ごはん 味噌汁 サバの幽庵焼き ブロッコリーのやわらか煮 漬物	ごはん 味噌汁 白身魚の野菜あん 胡瓜とコーンの和え物 たくあん	ごはん 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ズッキーニとハムのマリネ 昆布の佃煮	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き ほうれん草のからし和え 桜漬け	ごはん すまし汁 親子煮 たけのこの土佐煮 パイン缶
1日栄養 価合計	1517kcal 7.7g						

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。