



# 今週の献立



	11月29日(日)	11月30日(月)					
朝食	ごはん 味噌汁 ポトフ レタスのコーンサラダ  419kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 ちくわと野菜の炒め物 絹さやとかまぼこの和え物  399kcal 3.5g					
おやつ	ミルクティー  85kcal 0.1g	イチゴオレ  99kcal 0.1g					
昼食	ごはん 味噌汁 太刀魚の山椒焼き ひじきのゴママヨ和え あんず缶  587kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 豚肉とナスの炒め物 三色ナムル 昆布の佃煮  458kcal 3.0g					
おやつ	チーズケーキ  50kcal 0.2g	バームクーヘン  105kcal 0.2g					
夕食	ごはん 味噌汁 擬製豆腐 青梗菜の甘酢しょうが和え 赤かつぱ漬け  480kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 さんまの南部焼き なめこおろし りんご缶  570kcal 2.3g					
1日栄養 価合計	1621kcal 7.6g	1631kcal 9.1g					

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。