



# 今週の献立



	4月3日(日)	4月4日(月)	4月5日(火)	4月6日(水)	4月7日(木)	4月8日(金)	4月9日(土)
朝食	ごはん すまし汁 ソーセージの野菜炒め ズッキーニのツナサラダ <b>382kcal 3.2g</b>	ごはん すまし汁 じゃが芋のバターソテー ほうれん草のお浸し <b>430kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ キャベツのかにかま和え <b>403kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 小松菜のからし和え <b>372kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 ちくわと大根の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの二色浸し <b>345kcal 3.1g</b>	ごはん 味噌汁 大豆と厚揚げの煮物 きゅうりの塩昆布和え <b>400kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 青梗菜のウインナーソテー 納豆 <b>488kcal 2.8g</b>
おやつ	カフェオレ <b>84kcal 0.1g</b>	イチゴオレ <b>99kcal 0.1g</b>	ミルクティー <b>85kcal 0.1g</b>	蜂蜜しょうが <b>68kcal 0.0g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>	牛乳 <b>113kcal 0.2g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き いんげんのピーナツ和え フルーツカクテル <b>479kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 鮭のバター照焼き 枝豆のハムサラダ たくあん <b>531kcal 3.3g</b>	ごはん すまし汁 チキンカツ 里芋とさつま揚げのみそ煮 パイン缶 <b>557kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 マカロニサラダ キウイフルーツ <b>549kcal 2.8g</b>	ごはん コンソメスープ 白身魚の玉ねぎソース ほうれん草のサラダ つぼ漬け <b>521kcal 4.1g</b>	菜の花ごはん すまし汁 カレイの西京焼き ふきとじめじの煮物 洋梨キャラメルシナモン 桜漬け <b>497kcal 3.4g</b>	ごはん 中華スープ 餃子 いんげんのたらこ和え ぶどう缶 <b>446kcal 2.7g</b>
おやつ	エクレア <b>69kcal 0.1g</b>	メロンフルーチェ <b>184kcal 0.2g</b>	ステックマロン <b>77kcal 0.0g</b>	セレクト	ぼたぼた焼き <b>59kcal 0.0g</b>	ホットケーキ <b>119kcal 0.3g</b>	花祭りまんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉の甘酢煮込み れんこんときゅうりのサラダ しその実漬け <b>508kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 肉団子と白菜の煮物 ひじきのごま酢和え 白桃缶 <b>492kcal 3.3g</b>	ごはん 中華スープ 厚揚げとエビのチリソース もやしの中華風煮浸し 青かつば漬け <b>413kcal 2.7g</b>	ごはん ワンタンスープ サワラの中華あん いんげんのしその実和え おかか昆布 <b>430kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き ズッキーニの桜えび炒め 金時煮豆 <b>543kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉の治部煮風 ナスのじゃこ浸し 漬物 <b>483kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 赤魚のべっこう焼き 春雨サラダ かぶの浅漬け <b>445kcal 3.3g</b>
1日栄養 価合計	<b>1522kcal 9.1g</b>	<b>1736kcal 9.7g</b>	<b>1535kcal 8.0g</b>	<b>1523kcal 9.4g</b>	<b>1542kcal 9.6g</b>	<b>1553kcal 9.3g</b>	<b>1596kcal 9.1g</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。