



今週の献立



	7月3日(日)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月9日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 豚肉とかぶの煮物 アスパラのチーズサラダ 403kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 小松菜とハムの炒め物 温泉卵 405kcal 2.4g	ごはん すまし汁 信田煮 ブロッコリーののり浸し 366kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 オクラのポン酢和え 346kcal 2.4g	食パン コンソメスープ コンビーフの野菜炒め マカロニサラダ 480kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 れんこんの金平 小松菜のごま和え 390kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ キャベツのしらす和え 386kcal 2.6g
おやつ	ココア 101kcal 0.1g	カルピス 54kcal 0.0g	牛乳 113kcal 0.2g	りんごジュース 59kcal 0.0g	ミルクティー 65kcal 0.1g	バニラミルク 87kcal 0.1g	イチゴオレ 99kcal 0.1g
昼食	ごはん 中華スープ えびの中華炒め きんぴらにんじん ぶどう缶 484kcal 3.5g	かおりごはん 味噌汁 豚肉の野菜あん 白菜とかまぼこのお浸し 洋梨缶 516kcal 3.0g	ごはん 中華スープ 白身魚のチリソース 青梗菜のきのこ和え バナナ 563kcal 1.9g	カレーライス コンソメスープ レタスのしゃきしゃきサラダ ぶどう缶 福神漬け 553kcal 3.5g	☆七夕ちらし☆ すまし汁 エビフライ&野菜コロッケ 冬瓜のカニカマあん フルーツ寒天 青かつば漬け 561kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し ひじきのそぼろ炒め 漬物 461kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 大根のちくわ炒め りんご缶 564kcal 3.7g
おやつ	メロンフルーツ 184kcal 0.2g	豆乳プリン 113kcal 0.2g	スイートポテト 113kcal 0.1g	ココアワッフル 72kcal 0.1g	セレクト	チーズケーキ 50kcal 0.2g	もみじまんじゅう 84kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 赤魚の照り焼き かぼちゃサラダ 青かつば漬け 478kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 サバの塩焼き 焼きナスサラダ たくあん 447kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 鶏と里芋の煮込み もやしのザーサイ和え 桜漬け 402kcal 4.1g	ごはん 味噌汁 白身魚の梅肉焼き さつま芋の切昆布煮 夏みかん缶 502kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 蒸し鶏 厚揚げとたけのこの煮物 うぐいす豆 530kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 豚焼肉 ほうれん草のわさび和え パイン缶 530kcal 3.0g	ごはん すまし汁 タラの煮付け カリフラワーのバター醤油炒め のり佃煮 515kcal 2.2g
1日栄養 価合計	1650kcal 9.3g	1535kcal 8.6g	1557kcal 9.1g	1532kcal 8.8g	1740kcal 9.9g	1503kcal 8.6g	1535kcal 9.7g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。