



今週の献立



| 7月31日(日) | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 アスパラとエビのバター炒め 納豆 396kcal 2.4g | | | | | | |
| おやつ | レモネード 74kcal 0.0g | | | | | | |
| 昼食 | ごはん ワンタンスープ 白身魚の中華あん 冷奴 ぶどう缶 468kcal 3.4g | | | | | | |
| おやつ | 梅ゼリー 80kcal 0.0g | | | | | | |
| 夕食 | ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼き ブロッコリーのおかか和え 金時煮豆 496kcal 3.3g | | | | | | |
| 1日栄養 価合計 | 1514kcal 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。