



今週の献立



	8月28日(日)	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 かぼちゃの信田煮 白菜のマヨ醤油和え 436kcal 2.7g	食パン コーンスープ いんげんのベーコンソテー フルーツヨーグルト 568kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 かぶとさつま揚げの煮付け きゅうりのなめ苺和え 358kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 竹輪と蓮根の甘辛煮 ブロッコリーのわさび醤油和え 372kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 五目金平 青菜ののり浸し 405kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 筍のそぼろ炒め いんげんのドレッシング和え 432kcal 2.0g	ごはん すまし汁 鮭と白菜の煮物 小松菜のからし和え 316kcal 2.5g
おやつ	カルピス 54kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g	牛乳 113kcal 0.2g	ココア 101kcal 0.1g	野菜ジュース 77kcal 0.0g	パニラミルク 87kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き カリフラワーの炒り煮 あんず缶 497kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 タラの梅煮 ナスのじゃこ炒め 杏仁豆腐 523kcal 2.9g	ごはん すまし汁 豚しゃぶの香味ソース 小松菜のレモン和え 三色煮豆 486kcal 3.2g	ごはん コンソメスープ 白身魚フライ レタスのしゃきしゃきサラダ かぶの浅漬け 476kcal 3.8g	ごはん 春雨スープ 肉団子の酢豚風 ポテトのタルタルかけ しば漬け 607kcal 2.4g	五目ごはん なめこ汁 高野豆腐の卵とじ かぼちゃのいとこ煮 ぶどう缶 544kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き にんじんのゴマ油炒め 洋梨缶 596kcal 2.6g
おやつ	青りんごゼリー 80kcal 0.0g	抹茶水ようかん 68kcal 0.1g	もみじまんじゅう 84kcal 0.1g	苺ババロア 100kcal 0.1g	セレクト	スイートポテト 113kcal 0.1g	チョコ蒸しパン 158kcal 0.2g
夕食	ごはん 中華たまごスープ 肉団子の中華煮 大根のザーサイ和え 漬物 460kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き ちくわとこんにゃくの炒り煮 田舎漬け 453kcal 3.4g	ごはん すまし汁 白身魚の南部焼き 五目金平 あみの佃煮 514kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 大根のつや煮 りんご缶 445kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 サバのしょうが焼き ビーフンの豆板醤炒め 夏みかん缶 519kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ チキンソテー もやしのゆかり香り和え 桜漬け 439kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 豚肉とかぶのオイスターソース煮 きゅうりの甘酢しょうが和え 野沢菜漬け 458kcal 3.3g
1日栄養 価合計	1527kcal 9.3g	1686kcal 9.8g	1510kcal 9.6g	1506kcal 9.4g	1736kcal 7.6g	1605kcal 8.3g	1615kcal 8.7g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。