



今週の献立



	9月4日(日)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 えんどう豆のウインナーソテー 蓮根のおかか和え 436kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 ぜんまいとかまぼこの煮物 もやしの絹さやの梅和え 374kcal 2.8g	ごはん すまし汁 がんと里芋の煮合わせ 納豆 458kcal 3.2g	食パン コンソメスープ じゃが芋のベーコンソテー フルーツソースヨーグルト 513kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 かぶと竹輪の煮付け 青菜のポン酢和え 378kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 アスパラと人参のお浸し 330kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと椎茸の炒り煮 えんどう豆のしらす和え 407kcal 2.8g
おやつ	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	ピーチティー 58kcal 0.0g	レモネード 71kcal 0.0g	カフェオレ 84kcal 0.1g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	イチゴオレ 99kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 牛肉の甘辛煮 ブロッコリーのしらす和え 金時煮豆 447kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 松風焼き 筍とピーマンのみそ炒め あんず缶 607kcal 3.5g	ごはん ●長芋スープ(青森県の料理) 赤魚の酒蒸し 冬瓜の吹き寄せ煮 杏仁豆腐 540kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 豆腐の中華あん 焼きぎょうざ きゅうりの浅漬け 512kcal 3.2g	ごはん すまし汁 蒸し鶏のゴマダレ オクラの卵そぼろ和え ぶどう缶 511kcal 3.0g	きのこカレー 千切りスープ ズッキーニのマリネ 白桃缶 福神漬け 546kcal 3.7g	ごはん 中華たまごスープ 牛肉と大根の煮物 焼きナス 白花煮豆 494kcal 1.9g
おやつ	あんどうナツ 95kcal 0.1g	セレクト	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	メロンフルーチェ 184kcal 0.2g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	りんごケーキ 111kcal 0.1g	水ようかん 65kcal 0.0g
夕食	ごはん 中華スープ えびとアスパラの炒め物 さつま芋サラダ 田舎漬け 532kcal 2.5g	ごはん すまし汁 カレイの香味たれ きのこのバター醤油ソテー 青かつば漬け 430kcal 3.6g	ごはん コンソメスープ ポークチャップ チーズ入りイタリアンサラダ 漬物 515kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き 白滝のたらこ和え フルーツカクテル 419kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 アジのさっぱり焼き コーンマカロニサラダ おかか昆布 519kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 海鮮と白菜の旨煮 ほうれん草のアーモンド和え 白花煮豆 452kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き 里芋の田楽 たくあん 493kcal 3.9g
1日栄養 価合計	1597kcal 7.9g	1542kcal 10.0g	1640kcal 8.8g	1699kcal 9.3g	1560kcal 9.6g	1569kcal 10.0g	1558kcal 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。