

# 今週の献立



	9月11日(日)	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)	9月17日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 卵豆腐の薄くずかけ 小松菜と油揚げの煮浸し <b>384kcal 3.1g</b>	ごはん 味噌汁 キャベツのソーセージソテー 白菜のかにかま浸し <b>382kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 さつまいものそぼろあん ほうれん草のゴマ和え <b>447kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 アスパラベーコン 大根と人参の二色浸し <b>424kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 さつまいものけんちん炒め じゃが芋のマヨ和え <b>460kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 えび団子とたけのこの煮物 いんげんのゆかり和え <b>368kcal 2.6g</b>	食パン コンソメスープ スクランブルベジタブル ぶどう入りヨーグルト <b>531kcal 2.9g</b>
おやつ	ミルクティー <b>78kcal 0.1g</b>	蜂蜜しょうが <b>68kcal 0.0g</b>	牛乳 <b>113kcal 0.2g</b>	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	バニラミルク <b>87kcal 0.1g</b>	紅茶 <b>38kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 太刀魚の梅肉蒸し いんげんの精進炒め みかん缶 <b>495kcal 3.5g</b>	菜飯ごはん なめこ汁 カレイのおろし煮 カリフラワーのマヨ醤油和え バナナ <b>477kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉と蓮根の治部煮 レタスのグリーンサラダ 田舎漬け <b>479kcal 2.4g</b>	ごはん すまし汁 牛肉の焼肉風 青梗菜のツナ和え かのこ豆 <b>517kcal 2.4g</b>	ピラフ トマトスープ 白身魚のムニエル ブロッコリーのチーズサラダ みかん缶 <b>587kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉と麩のチャンプル ビーンズのマヨサラダ パイン缶 <b>542kcal 2.8g</b>	ワカメごはん 味噌汁 鶏じゃが キャベツのピーナツ和え 赤かっぱ漬け <b>443kcal 3.7g</b>
おやつ	プリン <b>73kcal 0.1g</b>	黒糖まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	セレクト	コーヒーゼリー <b>79kcal 0.0g</b>	鈴カステラ <b>90kcal 0.0g</b>	たい焼き <b>83kcal 0.0g</b>	チーズケーキ <b>50kcal 0.2g</b>
夕食	ごはん 春雨スープ 豚キムチ 三色ナムル しば漬け <b>492kcal 2.7g</b>	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ 山菜と豚バラの炒め煮 あみの佃煮 <b>480kcal 3.9g</b>	ごはん 中華スープ 厚揚げのチリソース炒め ズッキーニのフレンチサラダ りんご缶 <b>540kcal 2.8g</b>	ごはん コンソメスープ 舌平目の香草焼き えんどう豆のコーンバター 鯛みそ <b>440kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉のすき焼き風 白菜のゆず和え しば漬け <b>428kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け ナスのじゃこ炒め しその実漬け <b>433kcal 3.7g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚の磯辺焼き ズッキーニの土佐和え あんず缶 <b>465kcal 2.6g</b>
1日栄養 価合計	<b>1522kcal 9.5g</b>	<b>1511kcal 9.0g</b>	<b>1683kcal 7.8g</b>	<b>1561kcal 7.9g</b>	<b>1639kcal 8.7g</b>	<b>1513kcal 9.2g</b>	<b>1527kcal 9.4g</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。