



# 今週の献立



	9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 がんもとかぶの煮物 えんどう豆のおろしポン酢 <b>386kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 キャベツとなるとの高菜炒め 納豆 <b>414kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのウインナーソテー 温泉卵 <b>501kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 信田煮 いんげんのえのき和え <b>382kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 肉団子と筍の煮物 白菜のしその実和え <b>366kcal 2.7g</b>	食パン かぼちゃスープ ツナじゃが アスパラとパプリカのサラダ <b>544kcal 3.1g</b>	ごはん 味噌汁 厚揚げと山菜の煮物 小松菜のお浸し <b>393kcal 2.7g</b>
おやつ	オレンジジュース <b>84kcal 0.0g</b>	カフェオレ <b>84kcal 0.1g</b>	レモネード <b>71kcal 0.0g</b>	ピーチティー <b>58kcal 0.0g</b>	キャラメルミルク <b>87kcal 0.1g</b>	チョコミルク <b>139kcal 0.1g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん コンソメスープ ミートボールクリームシチュー オクラの青じそドレ和え 洋梨缶 <b>595kcal 4.3g</b>	ごはん 味噌汁 鮭のきのこ蒸し かぼちゃの甘煮 杏仁豆腐 <b>578kcal 2.5g</b>	みそラーメン しゅうまい ピリ辛胡瓜 ピーチゼリー <b>591kcal 2.4g</b>	赤飯 すまし汁 タラのゆずみそ焼き 根菜と鶏ももの煮物 りんごキャラメル たくあん <b>505kcal 4.0g</b>	ごはん 味噌汁 太刀魚の野菜あん ちくわの甘辛炒め 赤かつば漬け <b>567kcal 4.1g</b>	ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き きゅうりのごま味噌和え 洋梨缶 <b>501kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 牛皿 そら豆の甘辛煮 かぶの浅漬け <b>471kcal 3.1g</b>
おやつ	どら焼き <b>72kcal 0.1g</b>	人形焼 <b>96kcal 0.1g</b>	黒棒 <b>62kcal 0.0g</b>	もみじまんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	りんごケーキ <b>111kcal 0.1g</b>	ぽたぽた焼き <b>53kcal 0.2g</b>	セレクト
夕食	ごはん すまし汁 サワラのねぎみそ焼き そら豆のゴママヨ和え おかか昆布 <b>536kcal 2.9g</b>	ごはん 春雨スープ 豚肉の中華炒め 筍の酢みそ和え つぼ漬け <b>457kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 カレイのバター照焼き ひじきの炒め煮 漬物 <b>405kcal 2.7g</b>	ごはん コンソメスープ ハンバーグ 蒸しナスのごま酢和え 白花煮豆 <b>492kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 錦糸卵入りえんどう豆サラダ フルーツカクテル <b>535kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し 大根と蒸し鶏の梅和え 田舎漬け <b>482kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 ブリの煮付け れんこん金平 パイン缶 <b>531kcal 2.3g</b>
1日栄養 価合計	<b>1673kcal 9.8g</b>	<b>1629kcal 9.1g</b>	<b>1630kcal 8.1g</b>	<b>1541kcal 9.1g</b>	<b>1666kcal 9.9g</b>	<b>1719kcal 8.8g</b>	<b>1553kcal 8.2g</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。