



今週の献立



	9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	
朝食	ごはん 味噌汁 ウインナーの和風炒め きゅうりのじゃこ和え 394kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 カリフラワーのベーコンソテー ズッキーニのチーズサラダ 499kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ なめ茸おろし 347kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 はんぺんのカニカマあん ほうれん草生姜和え 351kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ブロッコリーの辛子マヨ和え 493kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 青菜のおかかポン酢和え 402kcal 2.4g	
おやつ	イチゴオレ 99kcal 0.1g	レモンティー 32kcal 0.0g	パナラミルク 87kcal 0.1g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	牛乳 113kcal 0.2g	オレンジジュース 84kcal 0.0g	
昼食	ごはん ワンタンスープ 八宝菜 青梗菜のザーサイ和え 桜漬け 501kcal 4.1g	ビーフカレー コンソメスープ オクラの柚子ドレサラダ 黄桃缶 福神漬け 522kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 小松菜の桜えび炒め ぶどう缶 498kcal 2.7g	ごはん 春雨スープ えび団子のオイスターソース煮 えんどう豆のナムル あみの佃煮 460kcal 3.7g	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 アスパラベーコン キウイフルーツ 396kcal 2.6g	ごはん すまし汁 サクサクコロケ もやしのにんにくソテー たくあん 502kcal 3.5g	
おやつ	エクレア 69kcal 0.1g	バームクーヘン 132kcal 0.2g	ココアワッフル 72kcal 0.1g	セレクト	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	プリンシュー 82kcal 0.1g	
夕食	ごはん 味噌汁 赤魚の山椒焼き キャベツの煮浸し 杏仁豆腐 516kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 サバの幽庵焼き 五目煮 昆布の佃煮 496kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 豚肉の南蛮焼き さつま芋のバター煮 しその実漬け 536kcal 2.9g	ごはん すまし汁 筑前煮 いんげんのしそ味噌炒め あんず缶 531kcal 3.1g	ごはん すまし汁 白身魚のちゃんちゃん焼き きゅうりとワカメの和風サラダ つぼ漬け 388kcal 3.6g	ごはん すまし汁 サワラの南部焼き ナスの田楽 金時煮豆 472kcal 2.9g	
1日栄養 価合計	1579kcal 9.6g	1681kcal 9.6g	1540kcal 8.6g	1542kcal 10.2g	1507kcal 8.8g	1542kcal 8.9g	

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。