

# 今週の献立



	11月13日(日)	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)
朝食	ごはん コンソメスープ ソーセージの野菜ソテー 小松菜の煮物 <b>365kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 かぶとエビ団子の煮物 温泉卵 <b>389kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 ツナじゃが 白菜のくず煮 <b>426kcal 2.5g</b>	ごはん すまし汁 なすとなるとのみそ炒め オクラのじゃこ炒め <b>394kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 大豆のウインナー煮込み ほうれん草の磯和え <b>363kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 たまごと野菜の中華炒め 絹さやのマヨ醤油和え <b>459kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 もやしのポン酢和え <b>418kcal 2.3g</b>
おやつ	カフェオレ <b>84kcal 0.1g</b>	イチゴオレ <b>99kcal 0.1g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	蜂蜜しょうが <b>35kcal 0.0g</b>	抹茶ミルク <b>130kcal 0.2g</b>	チョコミルク <b>139kcal 0.1g</b>	オレンジジュース <b>84kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 蒸し鶏 胡瓜のツナサラダ 白菜漬け <b>511kcal 2.7g</b>	ワカメごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 青梗菜のナムル かのご豆 <b>451kcal 3.3g</b>	きのごそば しゅうまい 里芋の煮物 フルーツカクテル <b>455kcal 4.3g</b>	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン れんこんのたらこサラダ きゅうりの浅漬け <b>491kcal 3.9g</b>	ごはん すまし汁 ゆで豚のみそだれかけ 春雨の酢の物 ぶどう缶 <b>646kcal 3.2g</b>	ごはん すまし汁 肉団子の甘辛煮 ひじきの煮物 白桃缶 <b>537kcal 3.2g</b>	ゆかりごはん すまし汁 カレイの煮付け そら豆のごま和え りんご缶 <b>462kcal 3.1g</b>
おやつ	エクレア <b>74kcal 0.1g</b>	レーズン蒸しパン <b>153kcal 0.2g</b>	セレクト	たい焼き <b>83kcal 0.0g</b>	水ようかん <b>63kcal 0.0g</b>	紫芋まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	ココアワッフル <b>72kcal 0.1g</b>
夕食	ごはん 中華スープ タラのチリソース 春雨サラダ 杏仁豆腐 <b>601kcal 2.2g</b>	ごはん 中華スープ ワンタンの中華鍋風 ブロッコリーのオイスターソース炒め 赤かっぱ漬け <b>413kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き ほうれん草のからし和え 桜漬け <b>489kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚のみぞれ煮 いんげんのペーコンソテー あんず缶 <b>592kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 サバの幽庵焼き カリフラワーのやわらか煮 漬物 <b>440kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚の野菜あん 胡瓜のコーン和え たくあん <b>447kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉のマーメレード焼き ズッキーニのマリネ 昆布の佃煮 <b>502kcal 3.5g</b>
1日栄養 価合計	<b>1635kcal 8.1g</b>	<b>1505kcal 9.1g</b>	<b>1548kcal 9.4g</b>	<b>1583kcal 8.0g</b>	<b>1642kcal 9.5g</b>	<b>1686kcal 8.9g</b>	<b>1538kcal 9.0g</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。