



今週の献立



	11月20日(日)	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜のしそ和え 365kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 はんぺんのそぼろ煮 カリフラワーのサウザンサラダ 425kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 ナスとかまぼこの炒め物 小松菜のたらこ和え 430kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ 青梗菜のハムソテー キャベツの煮浸し 417kcal 2.6g	ごはん すまし汁 ぜんまいの煮物 オクラのおかか和え 323kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 鶏五目豆 ブロッコリーのツナボン酢和え 392kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 アスパラベーコンソテー 納豆 473kcal 2.5g
おやつ	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	バニラミルク 87kcal 0.1g	ピーチティー 38kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	カルピス 54kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	カフェオレ 84kcal 0.1g
昼食	ごはん すまし汁 アジの南蛮焼き えんどう豆のピーナツ和え 青かつば漬け 388kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 えび団子の中華炒め かぼちゃサラダ ザーサイ 552kcal 4.4g	ビーフカレー コンソメスープ ビーンズサラダ みかん缶 福神漬け 588kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 豚カツ ブロッコリーのじゃこ炒め 三色煮豆 639kcal 3.0g	さつま芋ごはん 味噌汁 サバの梅焼き 厚揚げとえんどう豆の炒め物 バナナ 572kcal 3.0g	ごはん すまし汁 かに玉 ごぼうと竹輪のゴマドレサラダ ぶどう缶 588kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き じゃが芋とさつま揚げの煮物 洋梨缶 503kcal 2.6g
おやつ	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	レモンケーキ 139kcal 0.1g	コーヒーゼリー 99kcal 0.0g	シュークリーム 98kcal 0.1g	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	セレクト	鈴カステラ 90kcal 0.0g
夕食	ごはん 味噌汁 肉じゃが ごぼうサラダ 杏仁豆腐 656kcal 2.4g	ごはん すまし汁 親子煮 筍の土佐煮 パイン缶 448kcal 3.2g	ごはん すまし汁 鮭の焼き浸し きんぴらにんじん 漬物 481kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 タラの香り漬け焼き もやしのごま酢和え しば漬け 361kcal 2.6g	ごはん コーンクリームスープ 肉団子のトマト煮 白菜とエビのソテー 青かつば漬け 571kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 豚肉のやわらか煮 かぶの生姜和え しその実漬け 401kcal 3.0g	ごはん ワントンスープ 赤魚の中華あん 春雨の炒め物 田舎漬け 420kcal 3.8g
1日栄養 価合計	1566kcal 8.3g	1651kcal 10.1g	1636kcal 9.4g	1574kcal 8.3g	1637kcal 8.9g	1562kcal 9.5g	1570kcal 9.0g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。