



# 今週の献立



	11月27日(日)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)			
朝食	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ 小松菜ののり和え  <b>349kcal 2.1g</b>	ごはん 味噌汁 高野豆腐のカニカマあん もやしと鶏ささみの炒め物  <b>402kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 ウインナーのポトフ レタスのサラダ  <b>416kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 ちくわとキャベツの炒め物 絹さやの和え物  <b>399kcal 3.5g</b>			
おやつ	牛乳  <b>113kcal 0.2g</b>	ぶどうジュース  <b>72kcal 0.0g</b>	ミルクティー  <b>85kcal 0.1g</b>	イチゴオレ  <b>99kcal 0.1g</b>			
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き いんげんとなるとの炒め煮 ナスの浅漬け  <b>521kcal 3.3g</b>	ごはん コンソメスープ きのこソースのハンバーグ れんこん金平 あみの佃煮  <b>549kcal 3.9g</b>	ごはん 味噌汁 太刀魚のみそ焼き ひじきのゴママヨサラダ あんず缶  <b>598kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉とナスの炒め物 三色ナムル 昆布の佃煮  <b>458kcal 3.1g</b>			
おやつ	酒まんじゅう  <b>104kcal 0.1g</b>	セレクト	チーズケーキ  <b>50kcal 0.2g</b>	パームクーヘン  <b>105kcal 0.2g</b>			
夕食	ごはん すまし汁 白身魚のちゃんちゃん焼き もみうり 黄桃缶  <b>422kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き さつま芋の切昆布煮 白花煮豆  <b>538kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 擬製豆腐 青梗菜の甘酢和え 赤かつば漬け  <b>479kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 カレーの南部焼き なめこおろし りんご缶  <b>456kcal 2.3g</b>			
1日栄養 価合計	<b>1509kcal 8.5g</b>	<b>1643kcal 9.8g</b>	<b>1628kcal 7.7g</b>	<b>1518kcal 9.2g</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。