



今週の献立



	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 里芋とふきの含め煮 ピーマンのじゃこ炒め 346kcal 3.1g	ごはん すまし汁 アスパラとウィンナーのソテー 大根と鶏団子の煮物 428kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 白菜とワカメのお浸し 368kcal 3.2g	ごはん すまし汁 小松菜とハムの和風炒め きのこのマカロニサラダ 373kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 ぜんまいのそぼろ煮 長芋のおかか和え 357kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 はんぺんとレタスのさっと煮 しそ入り白滝のツナ和え 344kcal 2.2g	ごはん すまし汁 切干大根と生揚げの煮付け えんどう豆の甘みそ和え 307kcal 3.0g
おやつ	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	ピーチティー 38kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	グリーンティー 83kcal 0.1g	レモネード 74kcal 0.0g	ぶどうジュース 72kcal 0.0g	野菜ジュース 23kcal 0.3g
昼食	ごはん 味噌汁 サバの照り焼き オクラの生姜和え おかか昆布 494kcal 3.4g	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の桜えびソテー りんご缶 514kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 ホッケの煮付け 冬瓜のそぼろあん 洋梨缶 527kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 ふきと人参の金平 金時煮豆 527kcal 2.5g	カレーライス コンソメスープ ブロッコリーのミモザサラダ 福神漬け 黄桃缶 725kcal 4.4g	節分豆ごはん いわしのつみれ汁 天ぷら(エビ,キス,南瓜,ナス) かぶとさつま揚げの銀あん フルーツ杏仁豆腐 しば漬け 537kcal 4.8g	ごはん わかめスープ 牛肉プルコギ 豆もやしのナムル ぶどう缶 544kcal 1.5g
おやつ	ストロベリーババロア 81kcal 0.1g	レモンケーキ 190kcal 0.0g	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	たい焼き 97kcal 0.0g	セレクト	かのご豆蒸しパン 179kcal 0.3g	クリームブッセ 71cal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 豚肉の味噌煮 れんこんの青のリソテー 高菜漬け 544kcal 3.3g	ごはん なめこ汁 鮭ののつけ焼き さつま芋の重ね煮 しその実漬け 500kcal 3.3g	ごはん コンソメスープ トマトソースロールキャベツ きゅうりのシーザーサラダ うぐいす煮豆 482kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 太刀魚の香味焼き えんどう豆のサラダ 青かつば漬け 506kcal 3.0g	ごはん すまし汁 蒸し鶏のゴマダレ ズッキーニのマリネ 桜漬け 493kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き オクラとひじきのポン酢和え りんご缶 613kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 サワラのべっこう焼き グリーンマッシュポテト たくあん 563kcal 3.1g
1日栄養 価合計	1539kcal 9.9g	1670kcal 9.3g	1582kcal 9.8g	1586kcal 8.4g	1713kcal 9.7g	1745kcal 9.4g	1508kcal 8.0g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。