



今週の献立



	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)				
朝食	ごはん 味噌汁 がんものおろし煮 ほうれん草の煮浸し 376kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 車麩のしょうが炒め きんぴらにんじん 396kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 アスパラベーコン 温泉卵 436kcal 2.5g				
おやつ	レモネード 74kcal 0.0g	ぶどうジュース 72kcal 0.0g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g				
昼食	ごはん 中華スープ 豚肉とニラの中華炒め 春雨サラダ ザーサイ 494kcal 3.3g	五目ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ 五目豆 フルーツカクテル 590kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ サケのパン粉焼き きゅうりのコーンサラダ 三色煮豆 464kcal 2.3g				
おやつ	バームクーヘン 105kcal 0.0g	エクレア 64kcal 0.1g	チーズケーキ 50kcal 0.2g				
夕食	ごはん すまし汁 カレーの煮付け ふろふき大根の肉みそあん 黄桃缶 455kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 サワラの照り焼き 菜の花と竹輪のわさび和え しば漬け 412kcal 3.0g	ごはん すまし汁 肉団子の酢豚風 キャベツの胡麻和え あみの佃煮 523kcal 2.8g				
1日栄養 価合計	1504kcal 8.8g	1534kcal 8.4g	1603kcal 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。