



今週の献立



	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	4月1日(土)
朝食	ごはん トマトスープ デミグラスソースオムレツ 菜の花のり和え 348kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ チキンボールのポトフ 豚肉入りきのこソテー 371kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 ウインナーの野菜炒め 大根の塩昆布和え 374kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 水菜と鶏ささみのお浸し 379kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 たけのこと鶏肉の煮物 かぶの和風サラダ 362kcal 2.2g	ごはん すまし汁 はんぺんのしょうが炒め 卵みそ 370kcal 2.9g	食パン コンソメスープ そら豆のコンビーフソテー トマトパスタサラダ 524kcal 2.5g
おやつ	ピーチティー 38kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	紅茶 38kcal 0.0g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	グリーンティー 73kcal 0.0g	レモネード 74kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g
昼食	ごはん 中華スープ 八宝菜 里芋のゴママヨサラダ しその実漬け 486kcal 3.5g	ごはん コンソメスープ 白身魚のムニエル セロリのゆかり和え たくあん 362kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 牛皿 ひじきのベーコンバターソテー フルーツカクテル 553kcal 2.7g	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 ナスと枝豆のサラダ 漬物 451kcal 3.8g	ごはん コンソメスープ 和風ポークソテー レタスのかにかまサラダ あんず缶 539kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉の四川焼き さつま芋の切昆布煮 杏仁豆腐 672kcal 3.2g	シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬け パイン缶 623kcal 3.4g
おやつ	ココアワッフル 71kcal 0.1g	セレクト	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	クリームブッセ 71kcal 0.1g	スイスロール 63kcal 0.0g	プリン 111kcal 0.1g	ホットケーキ 80kcal 0.2g
夕食	ごはん 味噌汁 太刀魚のバター醤油焼き 鶏肉とかぶの煮物 黄桃缶 561kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 鶏肉のゴマダレ 五目大豆 白桃缶 611kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 蒸し魚の香味たれ 山菜と油揚げの炒め煮 赤かっぱ漬け 472kcal 4.6g	ごはん 味噌汁 鮭ののつけ焼き たまご入りマカロニサラダ 三色煮豆 536kcal 2.8g	ごはん すまし汁 サワラの西京焼き 胡瓜とワカメの柚子ドレ和え 桜漬け 464kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 サバの照り焼き 白菜と竹輪のからし和え 青かっぱ漬け 455kcal 3.2g	ごはん すまし汁 豚肉のしょうが焼き 里芋としいたけの煮物 白花煮豆 477kcal 3.5g
1日栄養価合計	1504kcal 9.9g	1514kcal 9.1g	1507kcal 9.9g	1524kcal 8.7g	1501kcal 9.0g	1682kcal 9.4g	1761kcal 9.6g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。