



今週の献立



	4月2日(日)	4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)	4月8日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 白菜と水菜の胡麻和え 400kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 ウインナーとキャベツのソテー ナスとパプリカのサラダ 488kcal 2.7g	ごはん すまし汁 竹輪と大根の煮物 菜の花とワカメのお浸し 348kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ 湯葉とオクラのお浸し 438kcal 2.8g	食パン コンソメスープ 肉団子のトマト煮 さつま芋サラダ 502kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 竹輪と大根の煮物 春菊の柚子浸し 309kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと白菜の煮浸し ブロッコリーの塩昆布和え 313kcal 2.7g
おやつ	カルピス 54kcal 0.0g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	マスカットジュース 90kcal 0.0g	ミルクティー 65kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	イチゴオレ 99kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 牛肉の甘辛煮 長芋となめこのポン酢和え 夏みかん缶 518kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉の甘酢煮込み ブロッコリーのピーナツ和え フルーツカクテル 518kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 鮭のバター風味照り焼き 枝豆とアスパラのサラダ バナナ 559kcal 2.6g	ごはん すまし汁 メンチカツ ●ひこずり(熊本県郷土料理) 黄桃缶 588kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 切干大根のごま酢和え パイン缶 564kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ 白身魚の玉ねぎソース レタスのシーザーサラダ つぼ漬け 580kcal 4.1g	菜の花ごはん すまし汁 タラの西京焼き ふきと生揚げの煮物 洋梨キャラメルシナモン 桜漬け 545kcal 3.3g
おやつ	もみじまんじゅう 104kcal 0.1g	メロンフルーツ 184kcal 0.0g	エクレア 64kcal 0.1g	りんごケーキ 101kcal 0.1g	ぼたぼた焼き 59kcal 0.0g	花祭りまんじゅう 104kcal 0.1g	セレクト
夕食	ごはん 春雨スープ えび団子の中華炒め 小松菜のザーサイ和え しば漬け 446kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き れんこんとひじきのサラダ しその実漬け 487kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 肉団子と白菜の煮物 マカロニサラダ のり佃煮 567kcal 3.6g	ごはん 中華スープ 厚揚げとエビのチリソース チンゲン菜の中華風煮浸し 青かつば漬け 454kcal 2.7g	ごはん ワンタンスープ サワラの中華あん セロリのキムチ和え おかか昆布 494kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き 胡瓜の桜えび炒め りんご缶 564kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮風 揚げナスの生姜和え 漬物 474kcal 3.1g
1日栄養 価合計	1522kcal 9.5g	1728kcal 7.7g	1628kcal 9.6g	1646kcal 9.1g	1678kcal 9.6g	1631kcal 9.2g	1535kcal 9.3g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。