



今週の献立



	4月9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ピーマンのじゃこ炒め 納豆 388kcal 3.3g	食パン コーンスープ デミソースオムレツ 415kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 はんぺんのふわふわ煮 381kcal 2.4g	ごはん すまし汁 がんものおろし煮 360kcal 2.2g	ごはん すまし汁 五目炒り卵 394kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉と大豆の煮物 327kcal 2.1g	ごはん すまし汁 さつま揚げと白菜の炒め煮 365kcal 2.8g
おやつ	ココア 101kcal 0.1g	ミルクティー 65kcal 0.1g	レモネード 74kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	マスカットジュース 90kcal 0.0g	フルーツオレ 88kcal 0.3g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g
昼食	ごはん 中華スープ 餃子 いんげんのたらこ和え ぶどう缶 502kcal 2.4g	ごはん コンソメスープ 鮭のマスタード焼き ひじきとハムのゴママヨ和え 黄桃缶 546kcal 1.8g	五目ごはん すまし汁 肉みそかけ豆腐ステーキ ポテトサラダ 夏みかん缶 625kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き 牛肉と大根の煮物 あんず缶 478kcal 2.9g	ごはん 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め かぶのベーコンクリーム煮 フルーツカクテル 663kcal 2.4g	キーマカレー トマトスープ 水菜の海藻サラダ りんご缶 福神漬け 587kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 赤魚の山椒焼き 卵の花炒り 青かつば漬け 462kcal 3.3g
おやつ	あんドーナツ 95kcal 0.1g	たい焼き 110kcal 0.0g	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	プリン 73kcal 0.1g	セレクト	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 サバのべっこう焼き 春雨サラダ かぶの浅漬け 535kcal 3.7g	ごはん すまし汁 松風焼き ヤングコーンのベーコンソテー 漬物 508kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ごぼうと豚バラの旨煮 小松菜ののり浸し しば漬け 521kcal 4.4g	ごはん 味噌汁 鶏肉のジンジャーソース オクラのツナサラダ しその実漬け 539kcal 3.9g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 かぼちゃサラダ たくあん 557kcal 4.0g	ごはん 味噌汁 白身魚の梅肉蒸し えんどう豆のみそ炒め のり佃煮 443kcal 3.7g	ごはん 中華スープ 牛焼肉 菜の花のチーズサラダ 白桃缶 557kcal 2.1g
1日栄養 価合計	1621kcal 9.6g	1644kcal 6.7g	1670kcal 9.9g	1538kcal 9.1g	1777kcal 8.8g	1584kcal 9.7g	1539kcal 8.4g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。