



今週の献立



	4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 チンゲン菜の高菜そぼろ炒め 329kcal 3.1g	食パン トマトスープ ベーコンといんげんのソテー ごぼうサラダ 505kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵 かぶの青しそドレ和え 350kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 春菊のえのき浸し 358kcal 2.7g	ごはん すまし汁 信田煮 チンゲン菜の鶏ささみボン酢 360kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 豚肉と大根の昆布煮 小松菜のごま味噌和え 367kcal 2.5g	食パン トマトスープ じゃが芋とウインナーのポトフ レタスときゅうりのサラダ 315kcal 1.0g
おやつ	牛乳 113kcal 0.2g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	野菜ジュース 26kcal 0.3g	レモンティー 74kcal 0.0g	イチゴオレ 99kcal 0.1g	ミルクティー 65kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 大根と鶏ささみのサラダ 白菜漬け 538kcal 3.2g	きつねうどん 豆腐ハンバーグ もやしのそぼろ炒め ぶどう缶 605kcal 4.7g	ごはん 味噌汁 ゆで豚の香味たれ にんにくの芽ソテー パイン缶 503kcal 2.5g	ごはん すまし汁 鶏肉の梅しそ焼き ナス田楽 胡瓜の浅漬け 498kcal 3.9g	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き ブロッコリーのたまご炒め 杏仁豆腐 749kcal 2.9g	ごはん すまし汁 太刀魚のしょうが焼き れんこん金平 キウイフルーツ 583kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ パスタサラダ フルーツカクテル 642kcal 2.8g
おやつ	餅つき大会	どら焼き 72kcal 0.1g	ココア蒸しパン 145kcal 0.2g	セレクト	クリームブッセ 71kcal 0.1g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	小倉あんパイ 117kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 白身魚の香味焼き そら豆の甘辛煮 かのこ豆 489kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ホッケのカレームニエル マカロニソテー ナスの浅漬け 480kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 サワラの西京焼き ひじきの煮物 ザーサイ 480kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け ふきと豚バラのソテー りんご缶 554kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ ポークチャップ そら豆のチーズサラダ 赤かっぱ漬け 547kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 親子煮 えんどう豆のおかか和え 漬物 482kcal 3.3g	ごはん わかめスープ えび団子の酢豚風 小松菜と大豆もやしのナムル しその実漬け 506kcal 2.8g
1日栄養 価合計	1600kcal 9.6g	1719kcal 9.8g	1504kcal 9.7g	1515kcal 9.6g	1826kcal 9.5g	1565kcal 8.7g	1639kcal 6.7g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。