



今週の献立



	4月23日(日)	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 絹さやの卵とじ ほうれん草のベーコンソテー 366kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 ナス炒り しらすおろし 375kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 筑前煮 はんぺんと水菜のごまサラダ 450kcal 3.6g	食パン コーンスープ カリフラワーのミルク煮 パスタサラダ 535kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜とかにかまの酢の物 354kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 えびしんじょうと大根の煮物 長芋ときゅうりのゆかり和え 380kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉ときこのソテー さつま芋の甘煮 378kcal 2.3g
おやつ	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	フルーツオレ 88kcal 0.3g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	マスカットジュース 90kcal 0.0g	ミルクティー 65kcal 0.1g
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き オクラと舞茸の土佐煮 たくあん 496kcal 3.9g	ビーフカレー コンソメスープ アスパラのミモザサラダ 福神漬け みかん缶 673kcal 3.9g	ごはん すまし汁 鶏肉のレモン焼き ズッキーニのツナマリネ つぼ漬け 496kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 白身魚のきのこ蒸し ひじきのバターソテー 漬物 453kcal 3.1g	ワカメごはん すまし汁 アジフライ 肉団子と筍の煮物 ぶどう缶 552kcal 3.6g	ごはん すまし汁 生揚げとキャベツのみそ炒め えんどう豆のコーンサラダ 青かつば漬け 500kcal 2.7g	ごはん すまし汁 豚肉の韓国風焼き セロリとしらすのサラダ たくあん 535kcal 4.0g
おやつ	バームクーヘン 132kcal 0.0g	人形焼 96kcal 0.1g	セレクト	鈴カステラ 90kcal 0.0g	スイートポテト 113kcal 0.0g	シュークリーム 96kcal 0.0g	スイスロール 63kcal 0.0g
夕食	ごはん すまし汁 鮭の照り焼き 玉ねぎとかまぼこのからし和え 白桃缶 449kcal 2.9g	ごはん 春雨スープ えびとブロッコリーのソテー 枝豆入り豆腐サラダ しば漬け 411kcal 3.2g	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ キャベツのコンビーフソテー 白花煮豆 618kcal 3.1g	ごはん 中華スープ チンゲン菜と豚肉の中華炒め 里芋のコーンサラダ 洋梨缶 555kcal 3.4g	ごはん コンソメスープ クリームシチュー 春菊のハムサラダ 桜漬け 475kcal 3.5g	ごはん すまし汁 サバの塩焼き 冬瓜のかにあん パイン缶 511kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 赤魚の南部焼き 菜の花の桜海老浸し りんご缶 473kcal 2.8g
1日栄養 価合計	1573kcal 9.6g	1629kcal 9.9g	1665kcal 9.8g	1721kcal 9.5g	1551kcal 9.5g	1577kcal 8.5g	1514kcal 9.2g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。