



# 今週の献立



	6月4日(日)	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)	6月10日(土)
朝食	ごはん なめこ汁 ハム入り野菜炒め ふりかけ <b>344kcal 1.8g</b>	ごはん 味噌汁 ふきとつみれの煮物 ふりかけ <b>304kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 竹輪と里芋の炒り煮 ふりかけ <b>387kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんとレタスのさっと煮 ふりかけ <b>344kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 菜の花と生揚げの煮物 ふりかけ <b>354kcal 2.2g</b>	食パン コンソメスープ カリフラワーとコンビーフのソテー <b>450kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 厚焼き卵の野菜あん ふりかけ <b>362kcal 2.4g</b>
おやつ	牛乳 <b>113kcal 0.2g</b>	ミルクティー <b>42kcal 0.1g</b>	ピーチジュース <b>73kcal 0.0g</b>	コーヒー牛乳 <b>51kcal 0.1g</b>	レモンティー <b>22kcal 0.0g</b>	イチゴオレ <b>54kcal 0.0g</b>	マミー <b>69kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 焼き豆腐のひき肉あん オクラのおかかポン酢和え みかん缶 <b>552kcal 2.5g</b>	ごはん コンソメスープ 鶏肉のレモン焼き ゴマドレごぼうサラダ 白桃缶 <b>545kcal 2.9g</b>	ごはん コンソメスープ タラのデミグラスソースかけ 人参とセロリのマリネ フルーツカクテル <b>497kcal 3.5g</b>	枝豆ごはん すまし汁 天ぷら(エビ、キス、南瓜、ピーマン) アスパラのハムサラダ マンゴー入り杏仁豆腐 しば漬け <b>614kcal 4.0g</b>	ビーフカレー コンソメスープ オクラのわさびマヨ和え みかん缶 福神漬け <b>629kcal 3.8g</b>	ごはん すまし汁 鮭の和風ピカタ 青梗菜のクリーム煮 赤かっぱ漬け <b>517kcal 3.9g</b>	ごはん すまし汁 照焼きハンバーグ ●ぐる煮(高知県郷土料理) ぶどう缶 <b>536kcal 3.0g</b>
おやつ	人形焼 <b>96kcal 0.1g</b>	抹茶ゼリー <b>98kcal 0.1g</b>	セレクト	あんドーナツ <b>95kcal 0.1g</b>	プリン <b>73kcal 0.1g</b>	紫芋まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	スイスロール <b>60kcal 0.0g</b>
夕食	ごはん 春雨スープ いか団子とブロッコリーの旨煮 しらす入りピーマンの山椒炒め 桜漬け <b>422kcal 3.6g</b>	ごはん 味噌汁 鱈の照焼き 春雨のマヨネーズ和え つば漬け <b>562kcal 3.9g</b>	ごはん すまし汁 豚肉の玉ねぎソース 胡瓜ともやしのサラダ 青かっぱ漬け <b>513kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉のケチャップ煮 さつま芋とレーズンのレモン煮 昆布の佃煮 <b>466kcal 3.0g</b>	ごはん すまし汁 サワラの味噌漬け焼き 揚げナス しその実漬け <b>445kcal 3.1g</b>	ごはん 春雨スープ 焼きぎょうざ セロリとレタスの海藻サラダ 洋梨缶 <b>441kcal 3.0g</b>	ごはん 中華スープ 白身魚の南部焼き えんどう豆のザーサイ和え つば漬け <b>478kcal 3.0g</b>
1日栄養 価合計	<b>1527kcal 8.2g</b>	<b>1551kcal 9.2g</b>	<b>1566kcal 9.3g</b>	<b>1570kcal 9.6g</b>	<b>1523kcal 9.2g</b>	<b>1566kcal 9.3g</b>	<b>1505kcal 8.4g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。