



今週の献立



	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)	6月17日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 がんもと野菜の煮物 ふりかけ 357kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 たけのこと卵の炒め物 ふりかけ 395kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 さつま揚げの煮付け ふりかけ 360kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 ブロッコリーとソーセージの炒め煮 ふりかけ 401kcal 2.3g	食パン コンソメスープ ズッキーニのベーコンソテー 471kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ツナじゃが ふりかけ 426kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 生揚げのナス炒り ふりかけ 339kcal 1.7g
おやつ	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	野菜ジュース 23kcal 0.3g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	レモネード 27kcal 0.0g	カルピス 35kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛煮 かぼちゃのバター醤油炒め りんご缶 504kcal 2.6g	ピラフ コンソメスープ ポークチャップ パプリカのツナサラダ パイン缶 713kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉のみそ漬け焼き えんどう豆のおかか和え うぐいす豆 582kcal 2.7g	ごはん すまし汁 サバの煮付け 竹輪ともやしの炒め物 キウイフルーツ 521kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 白身魚のゴマダレ 里芋の含め煮 赤かつば漬け 445kcal 3.8g	ためきそば 厚焼き卵 かぶと蒸し鶏のサラダ フルーツカクテル 532kcal 4.7g	ごはん 中華風コーンスープ 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 白桃缶 650kcal 2.3g
おやつ	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	クリームブッセ 53kcal 0.0g	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	チーズケーキ 50kcal 0.2g	セレクト	サラダせんべい 68kcal 0.0g	エクレア 64kcal 0.1g
夕食	ごはん 中華スープ 赤魚の中華あん キャベツのツナ和え 青かつば漬け 491kcal 2.4g	ごはん すまし汁 カレイのきのこソース チーズ入りセロリのマヨサラダ ナスの浅漬け 433kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 赤魚の山椒焼き 長芋のとワカメの三杯酢 しば漬け 454kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 豚肉のポークソテー 人参といんげんのサラダ 漬物 507kcal 3.0g	ごはん 中華スープ 肉団子の中華煮 ぜんまいのナムル りんご缶 561kcal 1.8g	ごはん すまし汁 サワラの香味油かけ れんこんのたらこマヨサラダ たくあん 510kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 鮭のバター照焼き 菜の花とワカメのお浸し 桜漬け 430kcal 3.0g
1日栄養 価合計	1543kcal 7.6g	1653kcal 9.3g	1570kcal 8.6g	1502kcal 8.4g	1601kcal 8.1g	1563kcal 9.5g	1518kcal 7.1g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。