

今週の献立



	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月24日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう ふりかけ 392kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 チンゲン菜の高菜炒め ふりかけ 336kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと蓮根の煮物 ふりかけ 420kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ふりかけ 421kcal 2.4g	食パン コンソメスープ 空豆となるとの香味炒め 415kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 ほうれん草入りウインナーソテー ふりかけ 408kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 ベーコン入りアスパラの卵炒め ふりかけ 456kcal 2.7g
おやつ	抹茶オレ 65kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g	レモンティー 22kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	イチゴオレ 54kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 牛皿 ブロッコリーのからし和え ぶどう缶 475kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 アジの南蛮焼き マカロニたらこマヨサラダ 杏仁豆腐 694kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 蟹クリームコロッケ&野菜コロッケ 大豆とエビのサラダ バナナ 566kcal 3.4g	チャーハン 中華スープ 五目煮込み セロリとパプリカのナムル フルーツカクテル 567kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 小松菜の梅和え 白桃缶 488kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き ひじきの煮物 漬物 571kcal 3.2g	シーフードカレー コンソメスープ 白菜のコンビーフサラダ 黄桃缶 福神漬け 611kcal 4.2g
おやつ	水ようかん 63kcal 0.0g	セレクト	ココア蒸しパン 157kcal 0.2g	ホットケーキ 80kcal 0.2g	バームクーヘン 105kcal 0.0g	どら焼き 72kcal 0.1g	たい焼き 88kcal 0.0g
夕食	ごはん 中華たまごスープ 生揚げのオイスターソース炒め 胡瓜ときくらげの中華和え しその実漬け 524kcal 3.6g	ごはん すまし汁 松風焼き 大根とハムの青じそサラダ 赤かつば漬け 474kcal 3.9g	ごはん すまし汁 カレイのねぎ蒸し たけのこと豚小間の甘辛炒め つぼ漬け 391kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 アジの蒲焼き 冬瓜のかにかまあん ザーサイ 449kcal 4.0g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 キャベツの塩昆布和え 青かつば漬け 480kcal 4.2g	ごはん すまし汁 えび団子の甘酢あん ブロッコリーのゴマ和え 夏みかん缶 468kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 チンジャオロース風 カリフラワーのマヨ醤油和え 昆布の佃煮 523kcal 3.0g
1日栄養 価合計	1519kcal 8.5g	1663kcal 9.5g	1556kcal 8.3g	1591kcal 9.6g	1545kcal 8.4g	1570kcal 9.1g	1732kcal 9.9g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。