



# 今週の献立



	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	
朝食	ごはん 味噌汁 ナスのそぼろ炒め ふりかけ <b>353kcal 1.9g</b>	食パン コンソメスープ カリフラワーのトマト煮 <b>431kcal 1.4g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんとふきの煮物 ふりかけ <b>325kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ ふりかけ <b>378kcal 2.2g</b>	ごはん すまし汁 里芋とがんもの田舎煮 ふりかけ <b>388kcal 3.0g</b>	ごはん すまし汁 車麩と白菜の煮付け ふりかけ <b>316kcal 3.0g</b>	
おやつ	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	ピーチジュース <b>73kcal 0.0g</b>	カルピス <b>35kcal 0.0g</b>	ミルクティー <b>42kcal 0.1g</b>	マミー <b>69kcal 0.0g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	
昼食	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 竹輪と蓮根のキムチ炒め パイン缶 <b>511kcal 3.6g</b>	ごはん 味噌汁 ホッケの竜田揚げ 豚小間と切昆布の煮物 ぶどう缶 <b>554kcal 3.3g</b>	菜飯 すまし汁 鮭の幽庵焼き ブロッコリーのベーコンソテー りんご缶 <b>530kcal 3.1g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め さつま芋サラダ しその実漬け <b>539kcal 3.3g</b>	ごはん すまし汁 カレイの煮付け ごぼうの豚そぼろ炒め パイン缶 <b>443kcal 2.9g</b>	ごはん コンソメスープ ビーフストロガノフ ポテのオーロラソース 白桃缶 <b>698kcal 3.1g</b>	
おやつ	紅茶ケーキ <b>69kcal 0.1g</b>	メープルドーナツ <b>146kcal 0.2g</b>	ぼたぼた焼き <b>53kcal 0.2g</b>	酒まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	スイートポテト <b>113kcal 0.0g</b>	ワッフル <b>71kcal 0.1g</b>	
夕食	ごはん すまし汁 肉じゃが セロリのハムサラダ たくあん <b>496kcal 3.7g</b>	ごはん たまご汁 鶏肉の治部煮 卵の花 しば漬け <b>508kcal 3.8g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉の竜田焼き チャプチェ 桜漬け <b>560kcal 3.6g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 五目豆 洋梨缶 <b>471kcal 2.5g</b>	ごはん 中華スープ バンバンジー風 海老シュウマイ 漬物 <b>538kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し ぜんまいと生揚げの煮物 胡瓜の浅漬け <b>473kcal 3.4g</b>	
1日栄養 価合計	<b>1530kcal 9.4g</b>	<b>1712kcal 8.7g</b>	<b>1503kcal 9.4g</b>	<b>1534kcal 8.2g</b>	<b>1551kcal 8.8g</b>	<b>1617kcal 9.6g</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。