



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 ヨーグルト 394kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 ふきとつみれの煮物 ヨーグルト 354kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 竹輪と里芋の炒り煮 ヨーグルト 437kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 はんぺんとレタスのさっと煮 ヨーグルト 394kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 菜の花と生揚げの煮物 ヨーグルト 404kcal 2.2g	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 ヨーグルト 500kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵の野菜あん ヨーグルト 402kcal 2.4g
おやつ	牛乳 113kcal 0.2g	ミルクティー 42kcal 0.1g	ピーチジュース 73kcal 0.0g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	レモンティー 22kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g
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 552kcal 2.5g	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 545kcal 2.9g	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 497kcal 3.5g	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 614kcal 4.0g	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 629kcal 3.8g	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 517kcal 3.9g	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 536kcal 3.0g
おやつ	人形焼 96kcal 0.1g	抹茶ゼリー 98kcal 0.1g	セレクト	あんドーナツ 95kcal 0.1g	プリン 73kcal 0.1g	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	スイスロール 60kcal 0.0g
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 422kcal 3.6g	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 562kcal 3.9g	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 513kcal 2.8g	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 466kcal 3.0g	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 445kcal 3.1g	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 441kcal 3.0g	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 478kcal 3.0g
1日栄養 価合計	1577kcal 8.2g	1601kcal 9.2g	1616kcal 9.3g	1620kcal 9.6g	1573kcal 9.2g	1616kcal 9.3g	1555kcal 8.4g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。