



# 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 ヨーグルト <b>407kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 たけのこと卵の炒め物 ヨーグルト <b>445kcal 2.0g</b>	ごはん 味噌汁 さつま揚げの煮付け ヨーグルト <b>410kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 ブロッコリーとソーセージの炒め煮 ヨーグルト <b>451kcal 2.3g</b>	食パン コンソメスープ ズッキーニのベーコンソテー ヨーグルト <b>521kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 ツナじゃが ヨーグルト <b>476kcal 2.0g</b>	ごはん 味噌汁 生揚げのナス炒り ヨーグルト <b>389kcal 1.7g</b>
おやつ	キャラメルミルク <b>87kcal 0.1g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	オレンジジュース <b>57kcal 0.0g</b>	野菜ジュース <b>23kcal 0.3g</b>	イチゴオレ <b>54kcal 0.0g</b>	レモネード <b>27kcal 0.0g</b>	カルピス <b>35kcal 0.0g</b>
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 <b>504kcal 2.6g</b>	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 <b>713kcal 3.8g</b>	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 <b>582kcal 2.7g</b>	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 <b>521kcal 2.6g</b>	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 <b>445kcal 3.8g</b>	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 <b>532kcal 4.7g</b>	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 <b>650kcal 2.3g</b>
おやつ	黒糖まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	クリームブッセ <b>53kcal 0.0g</b>	小倉あんパイ <b>117kcal 0.1g</b>	チーズケーキ <b>50kcal 0.2g</b>	セレクト	サラダせんべい <b>68kcal 0.0g</b>	エクレア <b>64kcal 0.1g</b>
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 <b>491kcal 2.4g</b>	ごはん すまし汁 カレーのきのこソース チーズ入りセロリのマヨサラダ ナスの浅漬け <b>433kcal 3.5g</b>	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 <b>454kcal 3.1g</b>	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 <b>507kcal 3.0g</b>	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 <b>561kcal 1.8g</b>	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 <b>510kcal 2.8g</b>	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 <b>430kcal 3.0g</b>
1日栄養 価合計	<b>1593kcal 7.6g</b>	<b>1703kcal 9.3g</b>	<b>1620kcal 8.6g</b>	<b>1552kcal 8.4g</b>	<b>1651kcal 8.1g</b>	<b>1613kcal 9.5g</b>	<b>1568kcal 7.1g</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。