



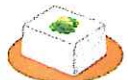
メニュー (7日間)



令和2年6月29日

~

令和2年7月5日

	朝食	昼食	夕食	15時
6月29日 (月)	御飯 南瓜のあんかけ 納豆・長葱 漬物 味噌汁	鮭の混ぜ寿司 肉団子と野菜の煮物 白菜の炒め物 インゲンのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 ぶりの醤油漬焼 かぶのコンソメ煮 ホウレン草のピーナッツ和え 味噌汁	抹茶ゼリー黒みつかけ
エネルギー たんぱく質	1462 57.4 57.4			
6月30日 (火)	御飯 なすとベーコンのソテー モヤシのお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 タラのチーズ焼 じゃが芋の煮物 小松菜のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 蒸し鶏の梅肉ソース きんぴらごぼう ブロッコリーのドレッシングかけ すまし汁	ブッセケーキ(バナナ)
エネルギー たんぱく質	1428 58.7			
7月1日 (水)	御飯 ブロッコリーの炒め物 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁	御飯 エビと生揚げのチリソース かぶの含め煮 中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 鶏肉の梅肉焼 カリフラワーの薄くず煮 インゲンのクルミ和え 味噌汁	マンゴープリン 
エネルギー たんぱく質	1445 59.5			
7月2日 (木)	御飯 ひじきと薩摩揚げの煮物 青梗菜の生姜和え 鯛味噌 味噌汁	御飯 めばるの山椒煮 きんぴらごぼう モロヘイヤのなめ茸和え 味噌汁 フルーツ	御飯 スパニッシュオムレツ 小松菜とアサリの塩炒め スパゲティサラダ コンソメスープ	水羊羹(コシアン)
エネルギー たんぱく質	1500 57.7			
7月3日 (金)	御飯 さんまのみぞれ煮 インゲンのサラダ 漬物 味噌汁	とろろうどん 里芋の含め煮 法蓮草とトマトのサラダ フルーツ	御飯 チキンカツ ぜんまいと竹輪の煮物 ブロッコリーのからし和え すまし汁	チョコレートワッフル
エネルギー たんぱく質	1445 59.5			
7月4日 (土)	食パン いちごジャム 目玉焼 カリフラワーとチーズサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 しいらのカレムニエル 夏野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ かき玉スープ フルーツ	御飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース 豚肉と根野菜の煮物 ゆかり風味(小松菜) 味噌汁	人形焼(柚子あん) 
エネルギー たんぱく質	1490 59.2			
7月5日 (日)	御飯 なすと挽肉のソテー キャベツとコーンのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜の旨煮 ブロッコリーとハムの炒め物 キュウリの生姜和え すまし汁 フルーツ	御飯 鯖のミソ焼 インコンのそぼろ炒り煮 菜の花の酢味噌和え 味噌汁	黒糖ケーキ
エネルギー たんぱく質	1518 60.6			

【MEMO】

