



メニュー (7日間)



令和2年7月27日

~

令和2年8月2日

	朝食	昼食	夕食	15時
7月27日 (月)	御飯 竹輪の野菜炒め モヤシのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鯖の甘辛煮 小松菜と生揚げの炒め物 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉のパン粉焼 カレー風味煮 キャベツのマリネ コンソメスープ	マンゴープリン
エネルギー たんぱく質	1535 57.9			
7月28日 (火)	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	冷しナメおろしそば エビとアスパラの塩炒め 白菜のお浸し フルーツ	御飯 魚の照焼(サワラ) なすのくず煮 キュウリと大根のサラダ 味噌汁	水羊羹(栗)
エネルギー たんぱく質	1487 58.3			
7月29日 (水)	御飯 カブの炒め 小松菜のシラス和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ネギ塩チキン ひじきの煮物 茹かベツとツナのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 魚のバーベキューソース焼(バス) カリフラワーソテー インゲンのサラダ コンソメスープ	パンナコッタ
エネルギー たんぱく質	1482 59.5			
7月30日 (木)	御飯 菜の花とえびの炒め物 モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚のトマトソース(メルルーサ) コンソメ煮 マカロニサラダ コーンポタージュ フルーツ	御飯 豚肉のおろし煮 じゃが芋の煮物 ゆかり風味(モロヘイヤ) 味噌汁	吹雪まんじゅう
エネルギー たんぱく質	1512 55.6			
7月31日 (金)	食パン マーマレード ホウレン草オムレツ カラフルサラダ コンソメスープ 牛乳	天津丼 ホウレン草の炒め煮 カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ フルーツ	わかめ御飯 魚の南部焼 さつま芋の甘煮 オクラの生姜和え 味噌汁	ソフトーナツ
エネルギー たんぱく質	1533 54.4			
8月1日 (土)	御飯 かぶと人参の煮物 納豆・長葱(豆サラダ) 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鰯の南蛮漬風 茄子の香味炒め 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のピリ辛炒め かニ風味あんかけ 白菜のサラダ 中華スープ	人形焼(緑茶あん)
エネルギー たんぱく質	1502 57			
8月2日 (日)	御飯 里芋のそぼろ煮 青梗菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 親子煮 五目きんぴら 菜の花の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鱈の有馬焼き 鶏と車麩の煮物 モヤシの中華和え すまし汁	コーヒーロール
エネルギー たんぱく質	1539 64.7			

[MEMO]

