



メニュー（7日間）



令和2年8月17日

～

令和2年8月23日

【★常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月17日（月） エネルギー 1571 たんぱく質 62.7	御飯 野菜炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 しいらのカレーニエル ラウトウユ シーザーサラダ かき玉スープ フルーツ 	御飯 擬製豆腐 豚肉と根野菜の煮物 ゆかり風味(小松菜) 味噌汁	あんドーナツ
8月18日（火） エネルギー 1452 たんぱく質 62	御飯 揚げホールの煮物 オクラの磯辺和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 豚肉と野菜の旨煮 モヤシの炒め物 菜の花の酢味噌和え 味噌汁 フルーツ	御飯 魚のバター焼(サケ) 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	ミニたい焼
8月19日（水） エネルギー 1525 たんぱく質 54.1	御飯 ブロッコリーの炒め物 マカロニサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 トンカツ 里芋の含め煮 法蓮草とトマトのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 鱈の野菜蒸 レンコンのそぼろ炒り煮 キュウリの生姜和え 味噌汁 	パウンドケーキ
8月20日（木） エネルギー 1471 たんぱく質 57.1	御飯 目玉焼 ホウレン草とカニカマのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 魚の香味焼(アジ) 切干大根の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の酢豚風 青梗菜とアサリの炒り煮 ナムル 中華スープ	黒糖ケーキ
8月21日（金） エネルギー 1454 水分 768.8 たんぱく質 54.7	御飯 ハンペンと野菜煮物 アスパラのおかか和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	冷したぬきそば さつま芋のレモン煮 モヤシの中華サラダ フルーツ	御飯 鱈のミソ焼 いんげんの炒め物 かつとわかめのサラダ 味噌汁	乳菓まんじゅう 
8月22日（土） エネルギー 1541 たんぱく質 63.3	食パン いちごジャム ウインナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 魚の味噌煮(鯖) ホウレンソウの炒め物 春雨の酢の物 すまし汁 フルーツ 	御飯 蒸し鶏の梅マヨソース なすのおろし煮 オクラの和え物 味噌汁	黒ゴマプリン
8月23日（日） エネルギー 1472 たんぱく質 53.6	御飯 チンゲン菜とシラスの煮物 菜の花の磯和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 青椒牛肉絲 かぶの含め煮 キャベツとザーサイの中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 魚の卵とじ(ホキ) アスパラとコーンの炒め物 ごぼうサラダ すまし汁 	おやつバイキング

【MEMO】

