



# メニュー (7日間)



令和3年5月10日

~

令和3年5月16日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月10日 (月) 母の日  エネルギー 1493 たんぱく質 58.6	食パン りんごジャム ウインナーと野菜のスープ煮 オクラと茸の和え物 コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉のおろしあん 生揚げの炒め物 野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 魚のさらさ蒸し(キタノメヌケ) サツマ芋とウグイス豆の甘煮 小松菜のわさび和え すまし汁	リンゴケーキ 
5月11日 (火) エネルギー 1475 たんぱく質 55.3	御飯 玉子ロール 小松菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 シーフードカレー炒め アスパラソテー キャベツのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 擬製豆腐 里芋の田楽 ホウレン草の和え物 味噌汁	コーヒーロール 
5月12日 (水) エネルギー 1598 たんぱく質 60.7	御飯 茄子の炒め煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 サワラの照り煮 揚げホールの煮物 サツマ芋サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース 青梗菜の炒め物 キュウリと大根のサラダ コンソメスープ	ココアドック
5月13日 (木) エネルギー 1424 たんぱく質 57.7	御飯 ハンパンの煮物 アスパラの和え物 のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 魚の野菜蒸(メルルーサ) ビーフン炒め ブロッコリーサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉とじゃが芋の炒め物 かぶのコンソメ煮 春菊とエノキのお浸し 味噌汁	ヨモギまんじゅう 
5月14日 (金) エネルギー 1441 たんぱく質 56.5	御飯 肉詰めいなりの煮物 青梗菜とカニカマのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	味噌ラーメン 車麩の煮物 インゲンのポン酢風味 フルーツ	御飯 サワラの葱焼 里芋のベーコンソテー オクラの生姜和え すまし汁	黒糖蒸しケーキ 
5月15日 (土) エネルギー 1524 たんぱく質 59.9	御飯 秋刀魚の生姜煮 じゃが芋のサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 エビと玉子の塩炒め 肉団子の薄くず煮 かぶの中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 豚肉と根野菜の煮物 ブロッコリーの炒め物 白菜のツナ和え 味噌汁	黒ゴマプリン
5月16日 (日) エネルギー 1546 たんぱく質 57.4	御飯 キャベツの炒め物 小松菜のナムル ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サバの旨煮 じゃが芋の炒め物 菜の花のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏とセリの中の中華炒め ホウレン草のソテー 春雨の酢の物 中華スープ	いちごフルーチェ 

【MEMO】

