



メニュー (7日間)










令和3年7月26日

~

令和3年8月1日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月26日 (月)	御飯 ホイウインナー アスパラのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚げ出し豆腐海老あんかけ 冬瓜とベーコンの炒め ホウレン草の磯和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉の漬焼・オロシ添え 人参ソシソ キャベツのマリネ 味噌汁	乳菓まんじゅう
エネルギー 1609 たんぱく質 57.5				
7月27日 (火)	御飯 竹輪の野菜炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	夏の塩やきそば ポテトのカレー風味煮 ビーンズサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉のパン粉焼 小松菜の炒め物 サツマ芋サラダ コンソメスープ	チーズ蒸しケーキ
エネルギー 1537 たんぱく質 58.7				
7月28日 (水)	御飯 目玉焼 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	うなぎの麦とろ丼 ひじきの煮物 キュウリとミョウガの生姜和え すまし汁 フルーツ	御飯 カニ玉 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	抹茶どら焼
エネルギー 1515 たんぱく質 50				
7月29日 (木)	御飯 かぶの炒め 小松菜のシラス和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 さばの甘辛煮 なすのくず煮 大根サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 冷しゃぶ さつま芋の甘煮 オクラの磯辺和え 味噌汁	クレープ
エネルギー 1575 たんぱく質 55.4				
7月30日 (金)	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ネギ塩チキン カリフラワーソテー インゲンのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ホキのトマトソース コンソメ煮 マカロニサラダ コーンポタージュ	抹茶トナツ
エネルギー 1494 たんぱく質 59				
7月31日 (土)	食パン マーマレード ミートオムレツ オクラとカリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース 肉じゃが モロヘイヤのゆかり風味 味噌汁 フルーツ	御飯 筑前煮 はんぺんフライ 茹かキャベツとツナのサラダ 味噌汁	バームクーヘン
エネルギー 1577 たんぱく質 59.4				
8月1日 (日)	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) 青梗菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 あじの南蛮漬 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 モヤシの中華和え 中華スープ	パンナコッタ
エネルギー 1560 たんぱく質 58.8				

【MEMO】

