



# メニュー (7日間)



令和3年8月2日

~

令和3年8月8日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月2日 (月) エネルギー 1540 たんぱく質 60.1	御飯 ブロッコリーとベーコンの炒め物 スパゲティサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 蒸し鶏の梅肉ソース ごぼうの炒り煮 菜の花の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	御飯 さわらの山椒焼き 車麩の卵とじ 白菜のサラダ すまし汁	人形焼(緑茶あん)
8月3日 (火) エネルギー 1539 たんぱく質 58.5	御飯 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 回鍋肉 かぶのそぼろあんかけ 中華冷奴 中華スープ フルーツ	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 青梗菜の炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁	パンケーキ
8月4日 (水) エネルギー 1546 たんぱく質 58.6	御飯 大根と人参の煮付け 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の香味焼 さつま芋のレースン煮 モヤシのゴマ酢和え 味噌汁 フルーツ	御飯 蒸魚(さば)の中華タレかけ ピーマン炒め インゲンの生姜和え 中華スープ	黒糖まんじゅう
8月5日 (木) エネルギー 1429 たんぱく質 60.8	食パン プレーンオムレツ じゃが芋のサラダ あんずジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 魚(キタノメヌケ)の沢煮 大根の炒り煮 ホウレン草のゆず浸し すまし汁 フルーツ	御飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 冬瓜の煮物 アスパラのピーナッツ和え 味噌汁	タマゴの蒸しケーキ
8月6日 (金) エネルギー 1412 たんぱく質 58.1	御飯 魚(イワシ)の梅煮 青梗菜のなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	味噌ラーメン 薩摩揚げとセリの炒め物 キュウリと大豆のサラダ フルーツ	御飯 アサリの卵とじ 野菜の塩麹炒め モロヘイヤのシラス和え 味噌汁	ワッフル
8月7日 (土) エネルギー 1614 たんぱく質 64.1	御飯 なすとベーコンのソテー カリフラワーとコーンのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根の千切り炒め 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 魚(ます)のバター醤油焼 マカロニのトマト煮 ホウレン草のお浸し コンソメスープ	コーヒーロール
8月8日 (日) エネルギー 1449 たんぱく質 52.1	御飯 チーズ入りスクランブル キャベツとワカメのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビのオイスターソース炒め さつま芋の甘辛煮 ピーマンと白菜のカシ和え 中華スープ フルーツ	御飯 鶏肉のマーマレード照焼 イカ団子と野菜のコンソメ煮 カブとミツバの和え物 味噌汁	おかき(砂糖醤油)

【MEMO】

