



8月

令和3年8月30日









令和3年9月5日

【★常食I】

メニュー (7日間)



| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 15時 |
|--------------------------|---|---|---|---|
| 8月30日 (月) | 御飯 豆と挽肉のトマト炒め インゲンの和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳 | 御飯 生揚げと野菜の炒め物 冬瓜のひすい煮 ブロッコリーのチーズサラダ すまし汁 フルーツ | 御飯 鶏肉の塩麴焼 きんぴられんこん 大根の和風サラダ 味噌汁 | 紅茶ケーキ |
| エネルギー 1464 たんぱく質 57.6 | | |  | |
| 8月31日 (火) | 食パン スクランブルエッグ 白菜のサラダ マーマレード コンソメスープ 牛乳 | 御飯 あじの梅ソース 車麩のそぼろあんかけ オクラのお浸し 味噌汁 フルーツ | 御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつまいものレーズン煮 ホウレン草のピーナッツ和え 野菜椀 | メープルプーチケーキ |
| エネルギー 1584 たんぱく質 58.8 |  | | | |
| 9月1日 (水) | 御飯 ハムと野菜の炒め物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 コロツケ(2種) レンコンと竹輪の炒め煮 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ | 御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース マカロニソテー 人参サラダ コンソメスープ | きなこパンケーキ |
| エネルギー 1568 たんぱく質 52.9 | | | | |
| 9月2日 (木) | 御飯 プレーンオムレツ ポテトサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳 | 御飯 鶏肉の照焼 南瓜の甘辛煮 ブロッコリーの胡麻和え すまし汁 フルーツ | 御飯 ぶりの煮付け 里芋の田楽 茄子のドレッシングかけ 味噌汁 | 黒糖まんじゅう |
| エネルギー 1552 たんぱく質 57.7 |  | | |  |
| 9月3日 (金) | 御飯 ホウレン草の煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 | 醤油ラーメン シューマイ 春雨中華サラダ フルーツ | 御飯 豚肉の生姜焼 さつまいもとエンドウの煮物 アスパラの胡麻和え すまし汁 | チーズ蒸しケーキ |
| エネルギー 1428 たんぱく質 51.8 | |  | | |
| 9月4日 (土) | 御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊のシラス和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 バスラのタルタルソースかけ カレー風味煮 キャベツとカニカマのサラダ コンソメスープ フルーツ | 御飯 生揚げと青菜のチャップル じゃが芋の煮物 大根サラダ 味噌汁 | ワッフル |
| エネルギー 1584 たんぱく質 59 |  | | | |
| 9月5日 (日) | 御飯 サツマイモと野菜の炒め物 オクラお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳 | 御飯 ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズ焼 白菜の和風サラダ ポタージュ フルーツ | 御飯 さばの塩焼 かぶの味噌煮 ごぼうサラダ すまし汁 | チョコドーナツ |
| エネルギー 1630 たんぱく質 58.4 | | |  | |

【MEMO】

