



令和4年4月11日

～

令和4年4月17日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月11日 (月)	御飯 ひじきの炒め煮 アスパラのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 人参シソ 大根とハムのマリネサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 ホキの甘酢あんかけ レンコンのきんぴら モヤシの胡麻和え 味噌汁	パームクーヘン
エネルギー たんぱく質	1524 56			
4月12日 (火)	食パン スクランブルエッグ カブのマリネ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉の味噌焼 ピーマン炒め インゲンの和え物 すまし汁 フルーツ	御飯 豆腐ハンバーグ キャベツとシラスの炒め煮 ホウレン草とシメジの和え物 味噌汁	ドーナツ
エネルギー たんぱく質	1424 50.9			
4月13日 (水)	御飯 白菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 玉子チャーハン 肉団子の薄くず煮 青梗菜の中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 たらのタルタルソース焼 南瓜の含め煮 ごぼうサラダ 味噌汁	ミニたい焼
エネルギー たんぱく質	1550 53.1			
4月14日 (木)	御飯 冬瓜のそぼろあんかけ スパゲティサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 あじの田楽 じゃが芋の煮物 ホウレン草の生姜和え すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 揚げしらす オクラとコーンのサラダ 味噌汁	ドームケーキ(コシアン)
エネルギー たんぱく質	1543 54.2			
4月15日 (金)	御飯 春菊の煮浸し 蒸なすの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 カニクリームコロッケ 切昆布の炒り煮 小松菜の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と根野菜の煮物 菜の花とえびの炒め物 モヤシのナムル 味噌汁	きなこパンケーキ
エネルギー たんぱく質	1536 50.6			
4月16日 (土)	御飯 かぶと人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のバジルソース 青梗菜とカニカマの炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 さわらの七味焼き 高野豆腐の含め煮 アスパラのサラダ すまし汁	人形焼(柚子あん)
エネルギー たんぱく質	1505 57.7			
4月17日 (日)	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 オクラのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 刺身(盛合わせ) 京がんもの煮物 すまし汁 フルーツ	御飯 鶏の酒蒸 白菜と油揚げの煮物 パンプキンサラダ 味噌汁	生クリームケーキ
エネルギー たんぱく質	1562 67.8			

【MEMO】

