

# メニュー (7日間)

令和4年4月18日

～ 令和4年4月24日

【★常食Ⅰ】

|                          | 朝食  | 昼食  | 夕食   | 15時      |
|--------------------------|---|---|--|----------|
| 4月18日 (月)                | 御飯<br>ひじきと竹輪の煮物<br>インゲンの和風ドレッシング<br>鯛味噌<br>味噌汁<br>牛乳  | 御飯<br>メバルの煮付け<br>車麩とフキの煮物<br>春菊のコマ和え<br>味噌汁<br>フルーツ                 | 御飯<br>豚肉の胡麻だれ炒め<br>揚げなすの煮物<br>人参サラダ<br>すまし汁                    | いちごフルーチェ |
| エネルギー 1426<br>たんぱく質 55.7 |   |   |  |          |
| 4月19日 (火)                | 御飯<br>生揚げの煮物<br>かぶのサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳           | 御飯<br>鶏肉の生姜焼<br>南瓜の甘辛煮<br>ゆかり和え(キャベツ)<br>味噌汁<br>フルーツ                | 御飯<br>タラのチーズクリームソース<br>じゃが芋のベーコンソテー<br>ホウレン草どかまのサラダ<br>コンソメスープ | カスタードどら焼 |
| エネルギー 1564<br>たんぱく質 60.1 |   |   |  |          |
| 4月20日 (水)                | 食パン<br>目玉焼<br>ピーナッツ和え(カリフラワー)<br>ジャム<br>コンソメスープ<br>牛乳 | 御飯<br>豆腐のステーキ・キノコソース<br>大根とつみれの煮物<br>南瓜のサラダ<br>味噌汁<br>フルーツ          | 御飯<br>酢鶏<br>もやしの三色炒め<br>小松菜の中華サラダ<br>中華スープ                     | まんじゅう    |
| エネルギー 1480<br>たんぱく質 57.1 |   |   |  |          |
| 4月21日 (木)                | 御飯<br>冬瓜の煮物<br>ホウレン草の和風ドレッシング<br>梅びしお<br>味噌汁<br>牛乳    | 御飯<br>豚肉のガーリックソテー<br>じゃが芋のコンソメ煮<br>インゲンのフレンチサラダ<br>コーンポタージュ<br>フルーツ | 御飯<br>アサリの卵とじ<br>カブの炒め<br>白菜の辛子和え<br>味噌汁                       | ワッフル     |
| エネルギー 1504<br>たんぱく質 52   |   |   |  |          |
| 4月22日 (金)                | 御飯<br>ハンパんと野菜煮物<br>納豆・長葱<br>漬物<br>味噌汁<br>牛乳           | カレーうどん(豚)<br>茄子とエリンギの炒め物<br>アスパラのサラダ<br>フルーツ                        | 御飯<br>アジの韓国風照焼<br>菜の花のかい風味あんかけ<br>春雨サラダ<br>中華スープ               | 蒸しケーキ    |
| エネルギー 1486<br>たんぱく質 53.8 |   |   |  |          |
| 4月23日 (土)                | 御飯<br>ウインナーの野菜炒め<br>ブロッコリーサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳    | 御飯<br>赤魚のおぼろ昆布蒸し<br>肉詰めいなりの煮物<br>オクラのポン酢和え<br>すまし汁<br>フルーツ          | 御飯<br>筑前煮<br>煮奴<br>モヤシの胡麻和え<br>味噌汁                             | マンゴープリン  |
| エネルギー 1453<br>たんぱく質 59.9 |   |   |  |          |
| 4月24日 (日)                | 御飯<br>厚焼卵<br>小松菜のお浸し<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳             | 御飯<br>肉じゃが(豚肉)<br>インゲンとツナの炒め物<br>キャベツの和風ドレッシング<br>味噌汁<br>フルーツ       | 御飯<br>サワラのムニエル<br>レンコンのベーコン炒め<br>サツマ芋サラダ<br>コンソメスープ            | レモンケーキ   |
| エネルギー 1681<br>たんぱく質 58.6 |   |   |  |          |

【MEMO】

