



# メニュー (7日間)



令和4年7月18日



令和4年7月24日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月18日 (月)	食パン ジャーマンホット ほうれん草のサラダ ピーナッツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 揚魚の野菜あん(ホキ) 切干大根と鶏の煮物 パンプキンサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ミートボールのコンソメ煮 マカロニソテー(カレー) ビーンズサラダ パンプキンスープ	すいかゼリー
エネルギー 1575 たんぱく質 56.2				
7月19日 (火)	御飯 里芋と人参の煮物 菜の花の磯和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 アスパラとピーマンのソテー 春雨の中華サラダ すまし汁 フルーツ	御飯 えび玉あんかけ 茄子の炒り煮 ホウレン草の和え物 味噌汁	水羊羹(栗)
エネルギー 1463 たんぱく質 58.2				
7月20日 (水)	御飯 レンコンと竹輪の炒め煮 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	★土用の丑の日 うなぎちらし 青梗菜とアサリの炒め物 大根とワカメの酢の物 すまし汁 フルーツ	御飯 肉豆腐 アスパラの和風炒め オクラのボン酢和え 味噌汁	黒糖まんじゅう
エネルギー 1441 たんぱく質 59.8				
7月21日 (木)	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 シラのタルタルソース焼 ふきと油揚げの煮物 茄子のドレッシングかけ 味噌汁 フルーツ	御飯 青椒鶏肉絲 白菜とサツマ揚の煮浸し かぶの中華和え 中華スープ	きなこパンケーキ
エネルギー 1463 たんぱく質 60				
7月22日 (金)	御飯 ハンパンの煮物 モヤシのくるみ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 里芋の田楽 ホウレン草と蒲鉾のサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 シルバーのハーブグリル ズッキーニのガーリックソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	プリン
エネルギー 1460 たんぱく質 54.1				
7月23日 (土)	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 じゃが芋のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 イカ団子と野菜の炒め 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の辛子和え すまし汁	ヨーグルトケーキ
エネルギー 1583 たんぱく質 61.2				
7月24日 (日)	御飯 白菜の卵とじ インゲンの中華ドレッシング 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 メバルの照焼 ぜんまいの煮物 かぶの梅和え 味噌汁 フルーツ	御飯 生揚げの酢豚風 カニシューマイ キャベツとツナの和風サラダ 中華スープ	アイス
エネルギー 1486 たんぱく質 58.6				

【MEMO】

