



メニュー（7日間）






令和4年7月11日



令和4年7月17日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
7月11日（月） エネルギー 1461 たんぱく質 57.2	御飯 卵と野菜の炒め物 かぶの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ブりのホン酢焼き ごぼうの甘辛煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の五目煮 蒸し餃子 白菜の中華サラダ 中華スープ	ピーチフルーチェ 
7月12日（火） エネルギー 1543 たんぱく質 58.9	御飯 もやしの桜海老炒め 小松菜のゴマ和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 メンチカツ 南瓜とエンドウの煮物 オクラとコーンのサラダ 豆乳スープ フルーツ	わかめ御飯 マスの酒蒸 鶏肉と大根の炒り煮 煮豆 味噌汁	シヨコパチケーキ
7月13日（水） エネルギー 1530 たんぱく質 61.4	御飯 インゲンの煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 カブの炒め物 玉葱のおかかサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 サバの煮付け 里芋のずんだ和え 春雨の酢の物 すまし汁	パンケーキ
7月14日（木） エネルギー 1516 たんぱく質 53.8	御飯 オムレツ ブロッコリーの和風和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 サワラの韓国焼 レンコンの炒り煮 じゃが芋のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子と野菜の煮物 さつま芋と刻昆布の煮物 大根のレモン和え すまし汁	吹雪まんじゅう
7月15日（金） エネルギー 1564 たんぱく質 59.8	御飯 ガンモとカブの煮物 ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	★戦国武将物語 東京都 麦御飯 天麩羅(エビ・レンコン・しそ・イトヨリ) 野菜の田楽 とろろ すまし汁 きなこプリン	御飯 肉野菜炒め ホウレン草とツナのソテー モヤシのピーナッツ和え 味噌汁	抹茶ドーナツ
7月16日（土） エネルギー 1472 たんぱく質 61.1	食パン 豆と挽肉のトマト炒め キャベツのカラン和え あんずジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 エビと玉子の塩炒め カリフラワーとハムのクリーム煮 人参ナムル 中華スープ 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	チョコバームクーヘン 
7月17日（日） エネルギー 1479 たんぱく質 57.8	御飯 厚焼卵 白菜のサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 マハルの梅ソース 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 さつま芋のレーズン煮 ホウレン草のピーナッツ和え 野菜椀	杏仁豆腐 

【MEMO】

