



メニュー (7日間)



令和4年8月29日

~

令和4年9月4日

【★常食I】



| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 15時 |
|---------------------------------------|---|---|---|--------------|
| 8月29日 (月) エネルギー 1540 たんぱく質 62.6 | 御飯 گانモとカブの煮物 菜の花のゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | ★肉の日 御飯 油淋鶏(ユリンチー) カリフラワーとハムのクリーム煮 人参のナムル 中華スープ フルーツ | 御飯 メバルの酒蒸 さつま芋と刻昆布の煮物 モヤシのピーナッツ和え 味噌汁 | 抹茶プリン |
| 8月30日 (火) エネルギー 1416 たんぱく質 57.1 | 御飯 豆と挽肉のトマト炒め キャベツのカラシ和え 鯛味噌 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 | まんじゅう |
| 8月31日 (水) エネルギー 1539 たんぱく質 57.2 | 御飯 厚焼卵 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 ブリの梅ソース 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 すまし汁 | プチケーキ |
| 9月1日 (木) エネルギー 1572 たんぱく質 49.6 | 御飯 ハムと野菜の炒め物 かぶのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳 | 御飯 コロッケ2種(ホタテクリーム、野菜) 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 | ソフトアメリカンワッフル |
| 9月2日 (金) エネルギー 1432 たんぱく質 62.7 | 食パン ミートオムレツ ブロッコリーのサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳 | 御飯 マスの塩焼 南瓜の甘辛煮 ホウレン草の胡麻和え すまし汁 フルーツ | 御飯 鶏肉の照焼 里芋の炒め物 茄子のドレッシングかけ 味噌汁 | カスタードどら焼 |
| 9月3日 (土) エネルギー 1517 たんぱく質 50.8 | 御飯 ホウレン草の煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 | 御飯 カニ玉 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ フルーツ | 御飯 豚肉の生姜焼 さつま芋とエンドウの煮物 大根と胡瓜の和え物 すまし汁 | ヨーグルトケーキ |
| 9月4日 (日) エネルギー 1470 たんぱく質 61.5 | 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 シイラのタルタルソースかけ カリフラワーのカレー風味煮 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ | 御飯 生揚げと青菜のチャンプル じゃが芋の煮物 モヤシとワカメの酢味噌和え 味噌汁 | 人形焼(コシアン) |

【MEMO】

