



メニュー (7日間)



令和4年9月5日

~

令和4年9月11日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月5日 (月) エネルギー 1480 たんぱく質 55.8	御飯 ハンパンの煮物 白菜のツナ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーとベーコンの炒め物 オクラお浸し コンポータージュ フルーツ	御飯 サバの塩焼 かぶの味噌煮 ごぼうサラダ すまし汁	いちごブルーチェ
9月6日 (火) エネルギー 1536 たんぱく質 63.5	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 インゲンのカルミ和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	★戦国武将物語 山梨県 信玄寿司 鶏肉のワイン蒸し キノコソース 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 小松菜のゴマ和え ほうとう風汁 フルーツ	御飯 たら二色揚 青梗菜の中華旨煮 カリフラワーのポン酢かけ 中華スープ	プリン
9月7日 (水) エネルギー 1517 たんぱく質 51.8	食パン スクランブルエッグ 小松菜とカニカマのサラダ あんずジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 ホークソテー・リンゴソース じゃが芋のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 レンコンのソテー モヤシのお浸し 味噌汁	水羊羹(コシアン)
9月8日 (木) エネルギー 1504 たんぱく質 56.0	御飯 大根の炒り煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 サーモンフライ 青梗菜の炒め物 角切さつま芋フレンチサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 アサリの卵とじ ピーマンとウインナーのソテー ブロッコリーのチーズサラダ 味噌汁	パンケーキ
9月9日 (金) エネルギー 1432 たんぱく質 59.0	御飯 モヤシのそぼろ炒め かぶの和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 シラの田楽 ひじきの煮物 春菊のゴマ和え すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 茄子とエリンギの炒め物 オクラの生姜和え 味噌汁	スイスロール
9月10日 (土) エネルギー 1493 たんぱく質 56.0	御飯 厚焼卵 ホウレン草の磯和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋とツナの炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐の中華うま煮 ピーマン炒め 小松菜の中華和え 中華スープ	和菓子 (満月のうさぎ・十五夜饅頭)
9月11日 (日) エネルギー 1502 たんぱく質 57.9	御飯 揚げボールの煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	キーマカレー インゲンとツナの炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 サワラの香味焼 レンコンと切昆布の炒り煮 玉葱の梅かつお和え 味噌汁	やわらかおかき(うす塩)

【MEMO】

