

9月



メニュー (7日間)



令和4年9月26日

~

令和4年10月2日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月26日 (月)	御飯 炒り豆腐 小松菜のゆかり風味 のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 大根とあさりの炒め煮 ホウレン草のピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 マスのムニエル カリフラワーの炒め物 白菜のお浸し トマトコンソメスープ	マンゴープリン
エネルギー たんぱく質	1458 62.5			
9月27日 (火)	御飯 玉子ロール 人参サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜のカレーソーテー ピーマン炒め 春菊の香味ドレッシング すまし汁 フルーツ	御飯 蒸魚のゴマダレ漬(サワラ) モヤシとニラの炒め物 玉葱のおかかサラダ 味噌汁	まんじゅう
エネルギー たんぱく質	1423 59.9			
9月28日 (水)	御飯 高野豆腐のソボロアソカゲ インゲンのお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 メバルのソーテー・トマトソース キャベツとベーコンのソーテー カリフラワーとチーズサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の塩麴焼 かぶの煮物 ホウレン草とシメジの和え物 味噌汁	ドームケーキ(カスタード)
エネルギー たんぱく質	1409 62.7			
9月29日 (木)	御飯 じゃが芋の煮物 オクラのシラス和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	★肉の日 御飯 和風あんかけハンバーグ さつま芋の甘辛煮 小松菜の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 カレイの沢煮 切干大根の煮物 マカロニサラダ すまし汁	黒糖蒸しパン
エネルギー たんぱく質	1442 52.6			
9月30日 (金)	食パン オムレツ かぶのサラダ はちみつ コンソメスープ 牛乳	御飯 揚げ出し豆腐あんかけ レンコンと竹輪のおかか煮 ホウレン草のポン酢和え すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 茄子とピーマン味噌炒め 中華冷奴 中華スープ	ショコラプチケーキ
エネルギー たんぱく質	1456 50.5			
10月1日 (土)	御飯 茄子の炒め煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ホキのバジルソース カリフラワーソーテー 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 豚肉の香味焼 切昆布と大豆の煮物 小松菜のからし和え 味噌汁	紅茶ケーキ
エネルギー たんぱく質	1466 59			
10月2日 (日)	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の治部煮 アスパラとツナの炒め物 白菜のゆず和え 味噌汁 フルーツ	御飯 にらの卵とじ 春雨の旨煮 オクラのドレッシング和え 中華スープ	ミカンフルーチェ
エネルギー たんぱく質	1371 49.9			

【MEMO】

