

令和5年4月17日

令和5年4月23日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月17日 (月)	御飯 かぶと人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 	御飯 回鍋肉 シューマイ 小松菜の中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 蒸黄金かれいのおろしあん 白菜と油揚げの煮物 パンプキンサラダ 味噌汁	ピーチフルーチェ
エネルギー 1394 たんぱく質 59.3				
4月18日 (火)	御飯 ひじきと竹輪の煮物 アスパラのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	きつねうどん さつまいもの甘辛煮 青梗菜と蒸し鶏のお浸し フルーツ	御飯 豚肉の胡麻だれ炒め じゃが芋の煮物 人参サラダ すまし汁 	黒糖蒸しパン
エネルギー 1426 たんぱく質 50.7				
4月19日 (水)	御飯 生揚げの煮物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐のステーキ・キノコソース 大根と薩摩揚げの煮物 枝豆とわかめの和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 酢鶏 もやしの三色炒め サツマ芋サラダ 中華スープ	きなこパンケーキ
エネルギー 1588 たんぱく質 56.5				
4月20日 (木)	パン 目玉焼 ピーナッツ和え(カリフラワー) りんごジャム コンソメスープ 牛乳 	★健幸御膳 五穀御飯 鶏の塩麹唐揚げ 切干大根の煮物 ほうれん草のナムル 味噌汁 ヨーグルト	御飯 メバルの煮付け じゃが芋のベーコンソテー 小松菜のサラダ 味噌汁	まんじゅう
エネルギー 1488 たんぱく質 63.5				
4月21日 (金)	御飯 竹輪の煮物 ほうれん草の辛子和え 梅びしお 味噌汁 牛乳 	御飯 豚肉のガーリックソテー じゃが芋のコンソメ煮 インゲンのフレンチサラダ ホタテジュ フルーツ	御飯 アサリの卵とじ 煮奴 かぶの和風和え 味噌汁	プリン
エネルギー 1469 たんぱく質 58.8				
4月22日 (土)	御飯 ふきとハンパンの煮物 モヤシのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 筑前煮 茄子の生姜炒め アスパラのゴマミソ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ホキの韓国風照焼 菜の花のカニ風味あんかけ 春雨サラダ 中華スープ	コーヒーロール 
エネルギー 1434 たんぱく質 55.1				
4月23日 (日)	御飯 ウインナーの野菜炒め カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	キーマカレー ブロッコリーの炒め物 春菊の香味ドレッシング コンソメスープ フルーツ	御飯 メバルのおぼろ昆布蒸し キャベツとベーコンのソテー オクラのポン酢和え 味噌汁 	あんドーナツ
エネルギー 1490 たんぱく質 54.7				

【MEMO】

