



令和5年5月15日

~

令和5年5月21日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月15日 (月)	御飯 車麩の煮物 ブロッコリーのおかかサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 さばのバター醤油焼 南瓜のレモン煮 キャベツのシラス和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のくわ焼 じゃが芋のコンソメソテー オクラのドレッシング和え 味噌汁	黒糖ケーキ
エネルギー たんぱく質	1450 56.7			
5月16日 (火)	御飯 ツナと大根の炒り煮 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース なすと竹輪の煮物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 メバルの山椒焼き ホウレン草とアサリの煮浸し スパゲティサラダ すまし汁	芋ようかん
エネルギー たんぱく質	1390 55.1			
5月17日 (水)	パン 鶏と野菜の炒め物 南瓜のサラダ はちみつ コンソメスープ 牛乳	★スマイルホリデー 栃木 藤色ご飯 ソースカツ 蒸し餃子 かぶとかんぴょうの和え物 すまし汁 いちごゼリー	御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根の煮物 ワカメの酢の物 味噌汁	抹茶パンケーキ
エネルギー たんぱく質	1585 49.3			
5月18日 (木)	御飯 ひじきと薩摩揚げの煮物 ほうれん草ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ インゲンとベーコンのソテー モヤシの酢醤油和え 味噌汁 フルーツ	御飯 じゃが芋のカレーグラタン 茄子とエリンギの炒め物 小松菜のサラダ コンソメスープ	プチケーキ
エネルギー たんぱく質	1488 54.1			
5月19日 (金)	御飯 گانモと野菜の煮物 キャベツの和風サラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜の中華炒め カリフラワーのホタテ風味あんかけ 春雨中華ドレッシング 中華スープ フルーツ	御飯 シルバーのミン焼 かぶと油揚げの煮物 白菜の胡麻和え 味噌汁	ミニたい焼
エネルギー たんぱく質	1476 58.2			
5月20日 (土)	御飯 小松菜の卵炒め もやしのポン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 鶏とブロッコリーの炒り煮 菜の花のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 揚タラのおろしソース じゃが芋の炒め物 ホウレン草のピーナッツ和え すまし汁	ロールケーキ(いちご)
エネルギー たんぱく質	1439 54.2			
5月21日 (日)	御飯 ぜんまいと竹輪の炒め煮 かぶのゆかり和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 春巻き揚げ オクラのドレッシング和え 中華スープ フルーツ	御飯 ホキの治部煮 冬瓜の煮物 モロヘイヤの磯和え 味噌汁	蒸しケーキ(黒糖)
エネルギー たんぱく質	1454 55.1			

【MEMO】

