



令和5年5月22日

～

令和5年5月28日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月22日 (月)	御飯 キャベツの煮浸し 豆サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 なすの煮物 大根サラダ すまし汁 フルーツ	御飯 肉団子と白菜の煮物 かぶの炒め サツマ芋の胡麻サラダ 味噌汁	フルーツみつ豆
エネルギー たんぱく質	1554 54.1			
5月23日 (火)	御飯 ブロッコリーとベーコンの炒め物 青梗菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 チキンカツ 南瓜のレモン煮 菜の花と蒲鉾のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 ブリの生姜煮 大根と人参の煮付け カリフラワーのドレッシング和え すまし汁	まんじゅう(黒糖)
エネルギー たんぱく質	1436 55.2			
5月24日 (水)	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 マカロニサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	けんちんそば ふきのおかか煮 モヤシのナムル フルーツ	御飯 ホキのタルタルソース焼 青梗菜の炒め物 春雨の酢の物 味噌汁	ワッフル
エネルギー たんぱく質	1403 57.2			
5月25日 (木)	御飯 プレーンオムレツ インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーの竜田揚 里芋と大豆の煮物 かぶとわかめのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 カリフラワーの味噌炒め おぐらの辛子和え すまし汁	プリン
エネルギー たんぱく質	1484 61.1			
5月26日 (金)	御飯 ひじきの炒め煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の生姜焼 青梗菜とカニカマの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 メバルの甘酢あんかけ レンコンのきんぴら モヤシの胡麻和え 味噌汁	きなこパンケーキ
エネルギー たんぱく質	1429 58.8			
5月27日 (土)	パン スクランブルエッグ かぶのマリネ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 サバの七味焼き 高野豆腐の含め煮 ホウレン草の和え物 すまし汁 フルーツ	御飯 和風ハンバーグ(オロシソース) 冬瓜の味噌煮 インゲンの和え物 味噌汁	今川焼
エネルギー たんぱく質	1468 58.2			
5月28日 (日)	御飯 白菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	キーマカレー キャベツとシラスの炒め煮 青梗菜の中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め じゃが芋の煮物 きゅうりと大豆のサラダ 味噌汁	やわらかおかき
エネルギー たんぱく質	1556 60.4			

【MEMO】

