



令和5年5月29日

～

令和5年6月4日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月29日 (月)	御飯 かぶのそぼろあんかけ スパゲティサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	★健幸御膳 ねばねば丼 生揚げの煮物 キュウリとささみの中華和え すまし汁 ヨーグルトパハロア	御飯 豚肉と根野菜の煮物 南瓜の含め煮 モヤシのナムル 味噌汁	黒ゴマプリン
エネルギー たんぱく質	1529 66.9			
5月30日 (火)	御飯 厚焼卵 春菊の磯辺和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 揚げ出しなす ホウレン草の生姜和え 味噌汁 フルーツ	御飯 サバの田楽 切昆布の炒り煮 オクラのおかか和え すまし汁	まんじゅう
エネルギー たんぱく質	1477 58.8			
5月31日 (水)	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 アスパラのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 カニクリームコロッケ 菜の花の炒め物 大根とハムのマリネサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の味噌焼 ビーフン炒め ホウレン草のなめ茸和え すまし汁	ワッフル
エネルギー たんぱく質	1464 47.3			
6月1日 (木)	御飯 ハンペンとフキの煮物 キャベツのカラシ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の甘酢あん きんぴられんこん 大根の和風サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 生揚げと野菜の炒め物 冬瓜のひすい煮 ブロッコリーのチーズサラダ すまし汁	ゼリー(コーヒー)
エネルギー たんぱく質	1428 54.3			
6月2日 (金)	食パン ジャーマンポテト お豆のサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 メバルの梅ソース 車麩のそぼろあんかけ オクラのお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のレースン煮 ホウレン草のピーナッツ和え すまし汁	プチあんドーナツ
エネルギー たんぱく質	1533 61.9			
6月3日 (土)	御飯 里芋と人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 揚げタラの野菜あん 切干大根の煮物 パンフキンサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ミートボールのコンソメ煮 マカロニソテー(カレー) ブロッコリーと玉葱のサラダ ポタージュ	カスタードどら焼
エネルギー たんぱく質	1555 54.3			
6月4日 (日)	御飯 厚焼卵 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 ホウレン草の和え物 すまし汁 フルーツ	御飯 八宝菜(塩) インゲンのソテー 春雨の中華サラダ 中華スープ	パンケーキ(メープル)
エネルギー たんぱく質	1402 58.5			

【MEMO】

