



令和5年6月5日

～

令和5年6月11日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月5日 (月)	御飯 レンコンと竹輪の炒め煮 小松菜のお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 里芋の田楽 ホウレン草と蒲鉾のサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 メバルのハーブグリル ズッキーニのガーリックソース スパゲティサラダ コンソメスープ	ショコラケーキ
エネルギー たんぱく質	1449 55			
6月6日 (火)	バターロール スクランブルエッグ モヤシのサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 蒸ホキのタルタルソースかけ ふきと油揚げの煮物 茄子のドレッシングかけ 味噌汁 フルーツ	御飯 青椒鶏肉絲 白菜の中華風煮 かぶの中華和え 中華スープ	パンケーキ(抹茶クリーム)
エネルギー たんぱく質	1513 55.7			
6月7日 (水)	御飯 豆と挽肉のトマト炒め カリフラワーのくるみみね ふりかけ 味噌汁 牛乳	塩ラーメン(ゆず風味) さつま芋の甘辛煮 青梗菜と蒸鶏のお浸し フルーツ	御飯 サバと切昆布の煮付け インゲンの胡麻炒め オクラのボン酢和え 味噌汁	パンナコッタ
エネルギー たんぱく質	1451 60.9			
6月8日 (木)	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ ゆかり風味(ブロッコリー) ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 じゃが芋のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 イカ団子とレンコンの炒め 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の辛子和え すまし汁	黒糖まんじゅう
エネルギー たんぱく質	1500 50.6			
6月9日 (金)	御飯 白菜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ネギ塩チキン カリフラワーとハムの炒め物 インゲンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 生揚げの酢豚風 シューマイ キャベツの中華和え 中華スープ	リンゴフルーチェ
エネルギー たんぱく質	1407 59.3			
6月10日 (土)	御飯 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの胡麻和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め 冬瓜の炒め物 モヤシのお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 シルバーの蒲焼 ゴボウと里芋の味噌煮 モズクとオクラの酢の物 すまし汁	コーヒーロール
エネルギー たんぱく質	1466 57			
6月11日 (日)	御飯 ポイルウイナー きゅうりのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の漬焼・オロシ添え なすの揚げ煮 サツマ芋サラダ すまし汁 フルーツ	御飯 豆腐のかに風味あんかけ インゲンとツナの炒め物 ホウレン草の磯和え 味噌汁	やわらかおかき
エネルギー たんぱく質	1493 56.3			

【MEMO】

