






令和5年6月12日

~

令和5年6月18日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月12日 (月) エネルギー 1382 たんぱく質 53.5	御飯 竹輪の野菜炒め カブとワカメの梅和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーの甘辛煮 シューマイ トマトと玉葱のサラダ 味噌汁 フルーツ 	御飯 鶏肉の塩麴焼 じゃが芋のカレー風味煮 キャベツのマリネ コンソメスープ	焼ドーナツ(抹茶)
6月13日 (火) エネルギー 1504 たんぱく質 56	御飯 目玉焼 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 筑前煮 大根の炒め物 小松菜とハムのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 ブリのバーベキューソース焼き なすのくず煮 春雨の甘酢和え 味噌汁	水羊羹(コシアン)
6月14日 (水) エネルギー 1405 たんぱく質 51.5	御飯 カブの炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 	御飯 カニ玉 ホウレンソウの炒め物 カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ フルーツ	御飯 ポークソテー・トマトソース 大根コンソメ煮 シェルマカロニサラダ コーンポタージュ	ロールケーキ
6月15日 (木) エネルギー 1454 たんぱく質 61.3	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め モヤシの胡麻ドレッシング 梅びしお 味噌汁 牛乳	★スマイルホリデー 青森県 鶏めし 生姜味噌おでん ホタテとブロッコリーの中中華和え せんべい汁 リンゴコンポート	御飯 サバの南部焼 キャベツと生揚げの煮浸し インゲンの生姜和え 味噌汁 	ベルギーワッフル
6月16日 (金) エネルギー 1398 たんぱく質 56.1	食パン ミートオムレツ 茹キャベツとツナのサラダ チョコレートクリーム コンソメスープ 牛乳 	御飯 ホワイトシチュー 南瓜とベーコンのソテー カブのハーブサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 メバルの旨煮 ひじきの煮物 okraお浸し 味噌汁	吹雪まんじゅう
6月17日 (土) エネルギー 1470 たんぱく質 57.7	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) 青梗菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーの南蛮漬 ごぼうの炒り煮 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ 	御飯 豚肉のピリ辛炒め かぶのカニ風味あんかけ モヤシの中中華和え 中華スープ	蒸しケーキ
6月18日 (日) エネルギー 1403 たんぱく質 60.6	御飯 ブロッコリーとベーコンの炒め物 スパゲティサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳 	御飯 蒸し鶏の梅肉ソース 茄子の香味炒め 菜の花の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	御飯 マスの山椒焼き 車麩の煮物 白菜のサラダ すまし汁	ケーキ

【MEMO】

