



令和5年6月19日

～

令和5年6月25日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月19日 (月)	御飯 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 回鍋肉 カリフラワーの中華煮 青梗菜の和え物 中華スープ フルーツ	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 なめこ豆腐 カブとキュウリの梅かけ 味噌汁	いちごフルーチェ
エネルギー 1415 たんぱく質 53.8				
6月20日 (火)	御飯 大根と人参の煮付け オクラのシラス和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	★健幸御膳 五穀御飯 冷製豚しゃぶ和風ジュレ 野菜のグリル(南瓜、アスパラ) トマトマリネ コンソメスープ フルーツ	御飯 サバの香味照焼 ビーフン炒め インゲンの生姜和え すまし汁	アメリカンワッフル
エネルギー 1390 たんぱく質 56.6				
6月21日 (水)	御飯 厚焼卵 カリフラワーのピーナッツ和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 メバルの沢煮 なすのケチャップ炒め ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 冬瓜の煮物 青梗菜のサラダ 味噌汁	スイスロール(バニラ)
エネルギー 1477 たんぱく質 57.2				
6月22日 (木)	御飯 ガンモと野菜の煮物 青梗菜のなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	鶏きのこそば(温) サツマアゲと野菜の炒め物 豆サラダ フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 レンコンの塩麴炒め キャベツのナムル 味噌汁	ミニたい焼
エネルギー 1475 たんぱく質 61.5				
6月23日 (金)	食パン チーズ入りスクランブル カリフラワーとコーンのサラダ ピーナッツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根の千切り炒め 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ホキのバター醤油風味焼 マカロニのトマト煮 カブとワカメのサラダ 豆乳スープ	水羊羹(抹茶)
エネルギー 1467 たんぱく質 59.2				
6月24日 (土)	御飯 茄子のソテー 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 エビとアサリのオイスター炒め 大学芋 ピーマンと白菜のカラシ和え 中華スープ フルーツ	御飯 鶏肉の韓国風照焼 つみれと野菜の煮物 ホウレン草のおかか和え 味噌汁	プチケーキ(メープル)
エネルギー 1516 たんぱく質 55.4				
6月25日 (日)	御飯 ホウレン草と車麩の煮物 インゲンとコーンのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	キーマカレー キャベツの塩炒め カブのマリネ コンソメスープ フルーツ	御飯 マスの和風ステーキ カリフラワーの炒め 小松菜の柚子浸し 味噌汁	アイス
エネルギー 1809 たんぱく質 57				

【MEMO】

