



令和5年7月3日

~

令和5年7月9日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月3日 (月) エネルギー 1450 たんぱく質 56.7	御飯 ブロッコリーソテー キャベツのゆかり和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーのカレムニエル 夏野菜の炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 かぶの和風炒め 菜の花の錦糸和え 味噌汁	ゼリー(コーヒー)
7月4日 (火) エネルギー 1428 たんぱく質 53	御飯 つみれとカブの煮物 インゲンの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 ホウレンソウの炒め物 カリフラワーの和風和え 味噌汁 フルーツ	御飯 アジフライ レンコンのベーコン炒め 白菜の酢味噌和え すまし汁	ワッフル
7月5日 (水) エネルギー 1435 たんぱく質 58.7	御飯 青梗菜の炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のパン粉焼 里芋の含め煮 キュウリとカブのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 ますの塩焼 さつま芋の甘辛煮 ブロッコリーのからし和え 味噌汁	ドームケーキ(カスタード)
7月6日 (木) エネルギー 1411 たんぱく質 51.5	御飯 目玉焼 ホウレン草とカニカマのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホキの香味焼 切干大根の煮物 青梗菜の磯辺和え 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の酢豚風 モヤシの炒め物 サツマ芋の胡麻サラダ 中華スープ	まんじゅう
7月7日 (金) エネルギー 1458 たんぱく質 53.2	御飯 ハンパンと冬瓜の煮物 インゲンのおかか和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	★七夕 七夕そうめん 海鮮かき揚げ ゴーヤのドレッシング和え 七夕ゼリー	御飯 メパルのミン焼 なすの揚げ浸し カブとワカメのサラダ 味噌汁	杏仁豆腐
7月8日 (土) エネルギー 1465 たんぱく質 54.8	バターロール ウインナーと白菜のスープ煮 ブロッコリーのフレンチサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 サバの味噌煮 ホウレンソウの炒め物 大根の和風和え すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉と根野菜の炒め いんげんの炒め物 春雨の酢の物 味噌汁	コーヒーロール
7月9日 (日) エネルギー 1446 たんぱく質 54.6	御飯 インゲンの煮浸し カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のオイスターソース炒め さつま芋のレモン煮 オクラの中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 ブリのバター醤油焼 ブロッコリーとコーンの炒め物 カブのゆかり和え 味噌汁	きなこパンケーキ

【MEMO】

