










令和5年7月10日

～

令和5年7月16日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月10日 (月) エネルギー 1478 たんぱく質 59	御飯 キャベツと生揚げの炒め物 茄子のドレッシングかけ のりの佃煮 味噌汁 牛乳 	御飯 鶏の治部煮 かニ風味あんかけ 青梗菜の辛子和え すまし汁 フルーツ	御飯 ホキのチーズムニエル じゃが芋のコンソメ煮 小松菜のお浸し 味噌汁	あんドーナツ
7月11日 (火) エネルギー 1453 たんぱく質 56.1	御飯 卵と野菜の炒め物 サツマ芋サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーのボン酢かけ ごぼうの甘辛煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の五目煮 シューマイ 白菜の中華サラダ 中華スープ	ロールケーキ 
7月12日 (水) エネルギー 1402 たんぱく質 53.1	御飯 がんもと茄子の煮物 カリフラワーのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳 	タンメン 南瓜とエンドウの煮物 小松菜のナムル フルーツ	御飯 メバルの酒蒸 さつま芋と刻昆布の煮物 インゲンのゴマ和え 味噌汁	黒糖蒸しパン
7月13日 (木) エネルギー 1509 たんぱく質 50.8	御飯 モヤシの炒め物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐  かブの炒め 玉葱のおかかサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 肉団子と野菜の煮物 さつま芋のレーズン煮 ホウレン草のピーナッツ和え すまし汁	水羊羹(栗)
7月14日 (金) エネルギー 1512 たんぱく質 60.5	食パン オムレツ ブロッコリーのサラダ チョコレートクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 ブリの韓国焼 根野菜の炒り煮 じゃが芋のサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め ホウレン草とツナのソテー 大根のレモン和え すまし汁 	パンケーキ
7月15日 (土) エネルギー 1526 たんぱく質 55.7	御飯 チンゲン菜とシラスの煮物 南瓜のフレンチドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 マンチカツ  カリフラワーのクリーム煮 オクラとコーンのサラダ 豆乳スープ フルーツ	御飯 サバの煮付け 竹輪と大根の炒り煮 インゲンの生姜和え 味噌汁	焼ドーナツ
7月16日 (日) エネルギー 1426 たんぱく質 53.4	御飯 車麩の煮物 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 	ピーチフルーチェ

【MEMO】

