



令和5年7月17日

～

令和5年7月23日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月17日 (月)  エネルギー 1440 たんぱく質 60.1	御飯 厚焼卵 白菜のサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳 	御飯 シルバーの梅ソース ひじきの煮物 オクラのお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉野菜炒め 里芋のずんだ和え 春雨の酢の物 すまし汁	シューアイス
7月18日 (火) エネルギー 1473 たんぱく質 53.1	御飯 里芋と人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ミートボールのコンソメ煮 スッキーニのガーリックソテー ブロッコリーとカリフラワーの温サラダ ポタージュ フルーツ 	御飯 揚タラの野菜アン 切干大根の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁	カスタードどら焼
7月19日 (水) エネルギー 1503 たんぱく質 62.8	御飯 豆と挽肉のトマト炒め もやしのくるみお和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 メバルのハーブグリル マカロニソテー(カレー) パンプキンサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 肉豆腐 青梗菜とアサリの炒め物 大根とワカメの酢の物 味噌汁	スイスロール 
7月20日 (木) エネルギー 1602 たんぱく質 67.7	御飯 ジャーマンポテト お豆のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	★健幸御膳 鮭の混ぜ御飯 豆腐のステーキ・キノコソース 鶏れんこん煮 ポテトサラダ かき玉汁 ミカンフルーツ 	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 ホウレン草の和え物 すまし汁	まんじゅう
7月21日 (金) エネルギー 1528 たんぱく質 58.5	食パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ピーナッツクリーム コンソメスープ 牛乳 	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 フルーツ	御飯 蒸ホキのタルタルソースかけ ふぎと油揚げの煮物 茄子のドレッシングかけ 味噌汁	パンケーキ
7月22日 (土) エネルギー 1498 たんぱく質 58.1	御飯 レンコンと竹輪の炒め煮 小松菜のお浸し ふりかけ 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 サバと切昆布の煮付け インゲンの胡麻炒め オクラのポン酢和え 味噌汁 	ドームケーキ(コシアン)
7月23日 (日) エネルギー 1492 たんぱく質 51.7	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 イカ団子と野菜の炒め 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の辛子和え すまし汁	やわらかおかき

【MEMO】

