



令和5年7月24日

～

令和5年7月30日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月24日 (月)	御飯 あさりとかぶの炒り煮 インゲンの和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 メバルの照焼 ゼンマイとサツマ揚げの煮物 カブのハーブサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 生揚げの酢豚風 シューマイ 菜の花の中華和え 中華スープ	ミニたい焼き
エネルギー たんぱく質	1400 61.8			
7月25日 (火)	御飯 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの胡麻和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め なすの揚げ煮 モヤシのお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 マスの蒲焼 ゴボウと里芋の味噌煮 モスクとオクラの酢の物 すまし汁	黒ゴマプリン
エネルギー たんぱく質	1505 59.5			
7月26日 (水)	食パン ホイウイナー キュウリのドレッシング和え いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉の漬焼・オロシ添え 冬瓜の味噌煮 インゲンのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 豆腐のカニ風味あんかけ キャベツの塩炒め ホウレン草の磯和え 味噌汁	吹雪まんじゅう
エネルギー たんぱく質	1441 60.2			
7月27日 (木)	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 はんぺんフライ 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉の塩麴焼 じゃが芋カレー風味煮 カリフラワーのマリネ コンソメスープ	プリン
エネルギー たんぱく質	1444 55.6			
7月28日 (金)	御飯 玉子ロール 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	★スマイルホリデー静岡 さくら御飯のうな井 しらすのかき揚げ ピーナッツなます(大根) 味噌汁 抹茶プリン	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	ワッフル
エネルギー たんぱく質	1615 57.4			
7月29日 (土)	御飯 カブの炒め 納豆・長葱 漬物 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 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	プチケーキ
エネルギー たんぱく質	1464 58.5			
7月30日 (日)	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	キーマカレー 小松菜とコーンの炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 メバルのトマトソース 大根のコンソメ煮 シエルマカロニサラダ コーンポタージュ	ドーナツ
エネルギー たんぱく質	1538 53.4			

【MEMO】

