



令和5年8月14日

~

令和5年8月20日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月14日 (月)	食パン 玉子ロール ブロッコリーのサラダ ピーナッツクリーム エネルギー 1412 たんぱく質 62.2 コンソメスープ 牛乳	御飯 メバルのミン焼 車麩の煮物 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 春雨サラダ すまし汁 	ミニたい焼
8月15日 (火)	御飯 なすとベーコンのソテー 青梗菜の生姜和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 1430 たんぱく質 57.3	御飯 鶏肉の梅肉焼 カリフラワーの薄くず煮 インゲンの胡麻和え 味噌汁 フルーツ	御飯 サバの味噌煮 ホウレンソウの炒め物 中華冷奴 すまし汁 	まんじゅう
8月16日 (水)	御飯 ぜんまいの炒り煮 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 1424 たんぱく質 55.9	御飯 シルバーのホン酢かけ 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 海老と生揚げのスイートチリソース かぶの含め煮 オクラの中華和え 中華スープ 	シヨコラプチケーキ
8月17日 (木)	御飯 青梗菜炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 エネルギー 1443 たんぱく質 59.3	御飯 鶏肉のパン粉焼 里芋の含め煮 モロヘイヤの和え物 すまし汁 フルーツ	御飯 マスの塩焼 さつま芋のきんぴら ブロッコリーのからし和え 味噌汁 	水羊羹(コナン)
8月18日 (金)	御飯 つみれと野菜の煮物 青梗菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 1438 たんぱく質 58.3	御飯 焼きホキの葱ソース レンコンのソテー 白菜の酢味噌和え すまし汁 フルーツ 	御飯 豚肉と野菜の旨煮 小松菜のじゃこ炒め カリフラワーのドレッシングかけ 味噌汁	ドームケーキ(カスタード)
8月19日 (土)	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 エネルギー 1513 たんぱく質 59.2 	御飯 ブりのカレームニエル 夏野菜の炒め物 ホトテサラダ 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	ドーナツ
8月20日 (日)	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 エネルギー 1408 たんぱく質 51.6 	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 フルーツ	御飯 メバルの香味焼 切干大根の煮物 青梗菜の磯辺和え 味噌汁	やわらかおかき

【MEMO】

