



令和5年8月21日

~

令和5年8月27日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月21日 (月)	御飯 ハンパンと野菜煮物 青梗菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーの韓国焼 レンコンとごぼうの炒り煮 カブとワカメのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉の塩麴焼 いんげんの炒め物 じゃが芋のサラダ 味噌汁	いちごフルーチェ
エネルギー たんぱく質	1401 60.3			
8月22日 (火)	御飯 インゲンの煮浸し カリフラワーのドレッシングかけ 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 モヤシの中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 メバルの酒蒸 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	スイスロール
エネルギー たんぱく質	1402 57.5			
8月23日 (水)	食パン ウインナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 ブリの山椒煮 ホウレンソウの炒め物 大根の和風和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉と根野菜の炒め なすの揚げ浸し 春雨の酢の物 味噌汁	きなこパンケーキ
エネルギー たんぱく質	1512 57.5			
8月24日 (木)	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 ブロッコリーのカニ風味あんかけ ゴーヤの辛子和え 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	プリン
エネルギー たんぱく質	1482 57.9			
8月25日 (金)	御飯 卵と野菜の炒め物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	カレーうどん さつま芋の甘煮 キュウリとカブのサラダ フルーツ	御飯 赤魚の煮付け 竹輪と大根の炒り煮 青梗菜の磯辺和え 味噌汁	ワッフル
エネルギー たんぱく質	1443 53.1			
8月26日 (土)	御飯 チンゲン菜とシラスの煮物 サツマ芋サラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 メンチカツ 南瓜とエンドウの煮物 オクラとコーンのサラダ 豆乳スープ フルーツ	御飯 豚肉と野菜の五目煮 シューマイ 中華サラダ 中華スープ	吹雪まんじゅう
エネルギー たんぱく質	1550 52.7			
8月27日 (日)	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 カブの炒め 玉葱のおかかサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 肉野菜炒め 里芋の煮物 春雨の酢の物 すまし汁	抹茶プリン
エネルギー たんぱく質	1521 58.5			

【MEMO】

