メニュー（7日間）

令和5年8月28日 ～ 令和5年9月3日 【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月28日（月） エネルギー 1518 たんぱく質 57.2	御飯 オムレツ ブロッコリーの和風和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	★健幸御膳 梅ちりめん御飯 サバのレモン蒸し ラタトゥーユ モロヘイヤのお浸し 味噌汁 ゼリー	御飯 肉団子と野菜の煮物 ホウレン草とツナのソテー 大根のドレッシング和え すまし汁	水羊羹（白あん）
8月29日（火） エネルギー 1343 たんぱく質 55.7	御飯 ガンモと野菜の煮物 南瓜のフレンチドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	塩ラーメン（ゆず風味） さつま芋と刻昆布の煮物 小松菜のナムル フルーツ	御飯 メバルのミリン焼 ブロッコリーとベーコンの炒め物 ホウレン草のピーナッツ和え 味噌汁	おやつバイキング
8月30日（水） エネルギー 1443 たんぱく質 53.4	御飯 ハンペンとフキの煮物 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	チョコドーナツ
8月31日（木） エネルギー 1502 たんぱく質 57.3	食パン スクランブルエッグ 白菜のサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 シルバーの梅ソース 車麩のそぼろあんかけ オクラのお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のレーズン煮 ピーナッツ和え（モヤシ） すまし汁	黒糖蒸しパン
9月1日（金） エネルギー 1463 たんぱく質 59.6	御飯 シラスと野菜の炒め物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 レンコンと竹輪の炒め煮 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース 南瓜とベーコンのソテー ブロッコリーの胡麻和え すまし汁	ミニたい焼
9月2日（土） エネルギー 1557 たんぱく質 49.2	御飯 ミートオムレツ 茄子のドレッシングかけ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 コロッケ（2種） マカロニソテー 人参サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 メバルの煮付け 里芋の炒め物 白菜のお浸し 味噌汁	ワッフル
9月3日（日） エネルギー 1552 たんぱく質 55.1	御飯 ホウレン草の煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 さつま芋とエンドウの煮物 モヤシとワカメの酢味噌和え すまし汁 フルーツ	御飯 カニ玉 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ	パンナコッタ

【MEMO】