

9月



メニュー (7日間)



令和5年9月4日

~

令和5年9月10日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月4日 (月)	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 メバルの山椒煮 鶏とレンコンのソテー キャベツのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ホークソテー・リンゴソース カリフラワーのカレー風味煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	ショコラブチケーキ
エネルギー 1501 たんぱく質 59.3				
9月5日 (火)	御飯 じゃが芋の煮物 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 キャベツとベーコンのソテー 大根のレモン和え ポタージュ フルーツ	御飯 マスの塩焼 かぶの味噌煮 オクラお浸し すまし汁	水羊羹(コシアン)
エネルギー 1418 たんぱく質 53.6				
9月6日 (水)	御飯 ハンパンの煮物 インゲンのクルミ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	★健幸御膳 麦飯 鯖のピーナッツ味噌焼 アボカドと豆腐の胡麻ソース キュウリとワカメのサラダ すまし汁 いちごゼリー	御飯 鶏肉の中華炒め 青梗菜の中華旨煮 カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ	まんじゅう
エネルギー 1499 たんぱく質 80.6				
9月7日 (木)	食パン スクランブルエッグ キャベツのサラダ チョコレートクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉と野菜のカレーソテー さつま芋の甘辛煮 小松菜の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 ホキのタルタルソース焼 じゃが芋のトマト煮 モヤシのサラダ コンソメスープ	コーヒーロール
エネルギー 1523 たんぱく質 54.7				
9月8日 (金)	御飯 もやしのそぼろ炒め かぶの和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーの田楽 ひじきの煮物 春菊のわさび醤油かけ すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉と南瓜の甘辛煮 茄子とエリンギの炒め物 大根と胡瓜の和え物 味噌汁	豆乳トナツ
エネルギー 1466 たんぱく質 56.1				
9月9日 (土)	御飯 生揚げと大根の炒り煮 キュウリとカニカマの柚子風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のソースかけ 小松菜の炒め物 角切さつま芋フレッチサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 ピーマンとウインナーのソテー オクラの生姜和え 味噌汁	メープルパンケーキ
エネルギー 1474 たんぱく質 52				
9月10日 (日)	御飯 厚焼卵 カリフラワーのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋とツナの炒め物 キャベツの磯和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐の中華うま煮 ビーフン炒め 小松菜の中華和え 中華スープ	プチあんドーナツ
エネルギー 1457 たんぱく質 59.2				

【MEMO】

