



令和5年9月11日

~

令和5年9月17日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月11日 (月)	御飯 揚げホールの煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め 青梗菜とアサリの炒り煮 ゼンマイのナムル 中華スープ フルーツ	御飯 白身魚フライ レンコンと切昆布の炒り煮 玉葱の梅かつお和え 味噌汁	リンゴフルーチェ
エネルギー たんぱく質	1430 53.6			
9月12日 (火)	御飯 小松菜の卵炒め カブとワカメのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのミルク煮 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 佃団子と野菜の炒め さつま芋のレーズン煮 シシトマとコーンのサラダ 中華スープ	黒糖まんじゅう
エネルギー たんぱく質	1475 49.5			
9月13日 (水)	御飯 ハンパンと野菜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	肉うどん じゃが芋金平 キャベツの和風ドレッシング フルーツ	御飯 ホキのオーロラソース焼き カリフラワーのスープ煮 インゲンのサラダ パンパキンスープ	どらやき(抹茶あん)
エネルギー たんぱく質	1418 58.5			
9月14日 (木)	食パン ポテトとウインナーのソテー 茄子のサラダ ピーナツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 メバルのさらさ蒸し 冬瓜のあんかけ ホウレン草の錦糸和え 味噌汁 フルーツ	御飯 里芋と高野豆腐の煮物 小松菜とコーンの炒め物 かぶの柚子味噌和え すまし汁	ワッフル(ソフト)
エネルギー たんぱく質	1434 58.8			
9月15日 (金)	御飯 もやしの干し海老炒め ホウレン草のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	★スマイルホリデー愛媛 しょうゆめし いもたき すり身揚 キャベツの柚子香和え けんちん汁 フルーツ	御飯 シルバーのニンニク醤油かけ 肉団子と玉葱の煮物 じゃが芋のサラダ コンソメスープ	メープルプチケーキ
エネルギー たんぱく質	1495 62.2			
9月16日 (土)	御飯 ミートオムレツ スパゲティサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 サバの胡麻醤油焼 南瓜のはちみつ煮 キノコのおろし和え 味噌汁 フルーツ	御飯 肉豆腐 里芋と大豆の煮物 キュウリとワカメの酢の物 かき玉汁	黒糖蒸しパン
エネルギー たんぱく質	1501 58.7			
9月17日 (日)	御飯 竹輪の野菜炒め もやしのシソ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚たらの野菜アン 大根の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のオイスターソース炒め キャベツのカレー風蒸し煮 ヒジキ和風サラダ コンソメスープ	ブッセケーキ
エネルギー たんぱく質	1402 53.8			

【MEMO】

