

9月



メニュー (7日間)



令和5年9月18日

~

令和5年9月24日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月18日 (月) エネルギー 1504 たんぱく質 52.7	御飯 ベーコンと小松菜のソテー 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	赤飯 天麩羅 高野豆腐の炊き合せ 春菊のお浸し すまし汁 フルーツ	御飯 シルバーの韓国焼 茄子の炒め煮 ホウレン草のナムル 味噌汁	紅白まんじゅう
9月19日 (火) エネルギー 1545 たんぱく質 58.3	御飯 切干大根の炒り煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 青椒鶏肉絲 春巻き揚げ モロヘイヤの磯和え 中華スープ フルーツ	御飯 つみれとレシコンの煮物 小松菜の炒め物 カブとワカメのサラダ 味噌汁	焼トーナツ(チョコ)
9月20日 (水) エネルギー 1446 たんぱく質 58.2	御飯 竹輪の煮物 なめ茸おろし 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉とエリンギのソテー じゃが芋の炒め物 人参とモヤシのツナサラダ スープ フルーツ	御飯 ブリの煮つけ 豆腐のカニ風味あんかけ キャベツのカラン和え 味噌汁	プリン
9月21日 (木) エネルギー 1525 たんぱく質 63.6	バターロール チーズ入りスクランブル カリフラワーのサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 蒸メバルのあんかけ 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 松風焼 なすの田舎煮 オクラのポン酢和え すまし汁	スイスロール
9月22日 (金) エネルギー 1518 たんぱく質 59.1	御飯 南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーとコーンのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サバの南部焼 ひじきの炒め煮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 酢鶏 冬瓜の煮物 ホウレン草の中華和え 中華スープ	抹茶パンケーキ
9月23日 (土) エネルギー 1573 たんぱく質 59.5	御飯 厚焼卵 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 家常豆腐 大根の炒り煮 ゼンマイのナムル 中華スープ フルーツ	御飯 タラの磯辺揚げ 肉団子・サツマ芋の甘辛煮 インゲンのゴマ和え 味噌汁	あんころ餅風
9月24日 (日) エネルギー 1580 たんぱく質 53.9	御飯 いんげんの炒め物 スパゲティサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	キーマカレー カブの炒め 青梗菜のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豆腐の肉味噌かけ 薩摩揚げの炒り煮 オクラのおかか和え すまし汁	やわらかおかき

【MEMO】

