








令和6年4月8日

～

令和6年4月14日

【★常食Ⅰ】



| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 15時 |
|--------------------------------------|---|---|--|--|
| 4月8日（月） エネルギー 1373 たんぱく質 55.9 | 御飯 里芋の含め煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳  | 御飯 海鮮野菜炒め ふきのおかか煮 切干大根のナムル 味噌汁 フルーツ | 御飯 鯖の生姜煮 かぶの炒め ホウレン草とエノキの辛子和え すまし汁 | 杏仁豆腐 |
| 4月9日（火） エネルギー 1442 たんぱく質 55.7 | 御飯 ブロッコリーとベーコンの炒め物 マカロニサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳 | 御飯 鶏肉のハニーマスターソース 南瓜のグラッセ 菜の花のサラダ コンソメスープ フルーツ | 御飯 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め 大根と人参の煮付け 春雨の酢の物 味噌汁  | 焼トナツ(チョコ) |
| 4月10日（水） エネルギー 1482 たんぱく質 55.5 | 御飯 小松菜の卵炒め オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 マハルの竜田揚 里芋と大豆の煮物 かぶとワカメのサラダ 味噌汁 フルーツ  | 御飯 チキンと野菜のトマト煮 青梗菜の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ | ベルギーワッフル |
| 4月11日（木） エネルギー 1408 たんぱく質 56.8 | 御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳  | 御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 小松菜の炒め物 キュウリと大根の和風サラダ すまし汁 フルーツ | 御飯 ホキの甘酢あん レンコンのきんぴら モヤシの胡麻和え 味噌汁 | 黒ゴマプリン |
| 4月12日（金） エネルギー 1477 たんぱく質 48.3 | 御飯 スクランブルエッグ インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 あさりとピーマンの卵炒め 肉団子の薄くず煮 青梗菜の中華和え 中華スープ フルーツ | 御飯 照焼豆腐ハンバーグ キャベツとシラスの炒め煮 かぶのマリネ 味噌汁  | りんごブチケーキ |
| 4月13日（土） エネルギー 1450 たんぱく質 58.6 | 食パン ウインナーのコンソメ煮 キュウリと大豆のサラダ はちみつ コンソメスープ 牛乳 | 御飯 鶏肉の味噌焼 ビーフ炒め ホウレン草の和え物 すまし汁 フルーツ | 御飯 シルバーのタルタルソース焼 南瓜の胡麻炒め ブロッコリーのチーズサラダ 味噌汁 | 黒糖まんじゅう  |
| 4月14日（日） エネルギー 1474 たんぱく質 67 | 御飯 キャベツと生揚げの煮浸し スパゲティサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳  | ★お刺身御膳 御飯 刺身(盛合わせ) 京がんもの煮物 すまし汁 フルーツ | 御飯 サバの田楽 じゃが芋の煮物 オクラとコーンのサラダ すまし汁 | リンゴフルーチェ |

【MEMO】

