



# メニュー (7日間)



令和6年4月22日

~

令和6年4月28日

【★常食I】



	朝食	昼食	夕食	15時
4月22日 (月)	御飯 ふきとハンパンの煮物 オクラのポン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 筑前煮 茄子の生姜炒め カリフラワーのフレンチサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 サバの韓国風照焼 菜の花の煮浸し 春雨サラダ 中華スープ	ドームケーキ(カスタード)
エネルギー たんぱく質	1504 55			
4月23日 (火)	御飯 ウインナーと小松菜の炒め サツマ芋サラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	★ご当地産 京都柚子塩ラーメン 塩ラーメン がぶのかにあんかけ 春菊の香味ドレッシング フルーツ	御飯 鶏肉の中華炒め 煮奴 白菜の和風サラダ 味噌汁	きなこパンケーキ
エネルギー たんぱく質	1473 50.2			
4月24日 (水)	バターロール プレーンオムレツ 小松菜とハムのサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 肉じゃが(豚肉) インゲンとツナの炒め物 キュウリとカブのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 シルバーのチーズムニエル レンコンのベーコン炒め ブロッコリー・コーンサラダ コンソメスープ	ドーナツ(豆乳)
エネルギー たんぱく質	1498 61.9			
4月25日 (木)	御飯 肉詰めいなりの煮物 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 マスの和風ステーキ さつま芋の甘煮 モヤシのおかか和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 青梗菜の豆乳煮 ごぼうサラダ 中華スープ	マンゴープリン
エネルギー たんぱく質	1495 60.2			
4月26日 (金)	御飯 厚焼卵 春菊の青じそ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	キーマカレー 茄子のジンジャーソテー スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 メハルの旨煮 キャベツの三色炒め 春雨とヒジキのサラダ 味噌汁	吹雪まんじゅう
エネルギー たんぱく質	1575 55.7			
4月27日 (土)	御飯 竹輪の野菜炒め インゲンと人参のゴマ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚げ出し豆腐あんかけ 肉団子の甘辛煮 小松菜のわさび和え すまし汁 フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 もやしの和風炒め ホウレン草のおかか和え 味噌汁	アメリカンワッフル
エネルギー たんぱく質	1484 52.7			
4月28日 (日)	御飯 カリフラワーの薄くず煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ブリの梅照焼 キャベツとツナのソテー 三色ナムル すまし汁 フルーツ	御飯 千草焼卵 南瓜の甘煮 ブロッコリーのポン酢風味 味噌汁	どらやき(こしあん)
エネルギー たんぱく質	1465 62.4			

【MEMO】

