



メニュー (7日間)








令和6年4月29日

~

令和6年5月5日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
4月29日 (月)  エネルギー 1421 たんぱく質 54.4	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 八宝菜(塩) 筍の中華炒め インゲンのしらす和え 中華スープ フルーツ	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 ひじきの煮物 かぶの生姜和え 味噌汁 	パンケーキ(メープル)
4月30日 (火) エネルギー 1447 たんぱく質 59.4	食パン スクランブルエッグ ホウレン草とカニカマのサラダ ピーナッツクリーム  コンソメスープ 牛乳	御飯 サバの甘辛煮 小松菜とコーンの炒め物 切干大根のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ネギ塩チキン ふきとハンパンの煮物 茹かきゃつのサラダ すまし汁	ミニたい焼(カスタード)
5月1日 (水) エネルギー 1515 たんぱく質 63.5	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の粒マスタードソース カリフラワーのトマト煮 シェルマカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 シルバーのレモン醤油焼 切昆布と大豆の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁 	カステラ
5月2日 (木) エネルギー 1472 たんぱく質 55.8	御飯 鶏と野菜の煮物 うぐいす煮豆 ふりかけ 味噌汁  牛乳	御飯 エビカツフライ 大根とあさりの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 フルーツ	御飯 イタリアンオムレツ インゲンとツナの炒め物 南瓜のサラダ コンソメスープ	黒ゴマプリン
5月3日 (金)  エネルギー 1476 たんぱく質 53.8	御飯 茄子のそぼろあんかけ オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のガーリックソテー じゃが芋のコンソメ煮 青梗菜のサラダ ホタージュ フルーツ	御飯 メパルの生姜煮 れんこんきんぴら 胡瓜のホン酢風味 味噌汁 	ドームケーキ(ロシアン)
5月4日 (土)  エネルギー 1493 たんぱく質 58.5	御飯 車麩と野菜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め ごぼうの炒り煮 ホウレン草の胡麻和え すまし汁  フルーツ	ゆかり御飯 大根とつみれの煮物 キャベツの塩炒め モヤシのサラダ 味噌汁	どらやき(抹茶あん)
5月5日 (日)  エネルギー 1550 たんぱく質 59.8	御飯 竹輪の野菜炒め 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	★こどもの日 玉子チャーハン 油淋鶏(ユージンチー) 菜の花の中華和え ワンタンスープ 杏仁フルーツ	御飯 鯖のミン焼 かぶの煮物 白菜の酢味噌和え 味噌汁 	ケーキ

【MEMO】

