



メ ニ ュ - (7 日 間)



令和6年5月13日

~

令和6年5月19日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
5月13日 (月)	御飯 かぶと人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉とキャベツの塩麹炒め 春雨の旨煮 ホウレン草のゆかり和え 味噌汁 フルーツ	御飯 海鮮野菜炒め 里芋のそぼろ味噌炒め ブロッコリー・カリフラワーのサラダ すまし汁	まんじゅう
エネルギー 1432 たんぱく質 54.2				
5月14日 (火)	御飯 ハムと青梗菜炒め 大根の和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	キーマカレー インゲンとベーコンのソテー キュウリのドレッシングかけ コンソメスープ フルーツ	御飯 シルバーのバター醤油焼 南瓜の煮物 モヤシのお浸し 味噌汁	芋ようかん
エネルギー 1501 たんぱく質 50.9				
5月15日 (水)	食パン スクランブルエッグ インゲンのフレンチサラダ はちみつ コンソメスープ 牛乳	御飯 エビと生揚げのチリソース 冬瓜の煮物 キャベツのナムル 中華スープ フルーツ	御飯 鶏肉の梅肉焼 白菜と油揚げの煮物 サツマ芋とそら豆のサラダ 味噌汁	ドームケーキ(カスタード)
エネルギー 1521 たんぱく質 57.4				
5月16日 (木)	御飯 ツナと大根の炒り煮 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のくわ焼 なすと竹輪の煮物 キュウリとわかめの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 メバルの山椒焼き ホウレン草とアサリの煮浸し ホトテサダ すまし汁	スイスロール(バニラ)
エネルギー 1410 たんぱく質 58.5				
5月17日 (金)	御飯 鶏と野菜の炒め物 キャベツのシラス和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	★昭和食堂 ライス ミックスグリル(チキン・ハンバーグ) ブロッコリーの洋風煮 スパゲティサラダ ペイザンヌスープ コーヒーゼリー	御飯 ホキのオーロラソースかけ 切干大根の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁	ソフトワッフル
エネルギー 1585 たんぱく質 04				
5月18日 (土)	御飯 ひじきと薩摩揚げの煮物 ホウレン草のピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ カブと油揚げの煮物 モヤシの酢醤油和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ポテトとチーズのオムレツ 茄子とエリンギの炒め物 小松菜のサラダ コンソメスープ	抹茶パンケーキ
エネルギー 1475 たんぱく質 58				
5月19日 (日)	御飯 カンモと野菜の煮物 白菜の胡麻和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 青梗菜のカニ風味あんかけ カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ フルーツ	御飯 揚魚(シルバー)のおろしソース インゲンのソテー キャベツの和風サラダ 味噌汁	やわらかおかき
エネルギー 1481 たんぱく質 58.9				

【MEMO】

