



メ ニ ュ - (7 日 間)



令和6年5月20日

～

令和6年5月26日

【★常食Ⅰ】



	朝 食	昼 食	夕 食	15時
5月20日 (月)	御飯 小松菜の卵炒め カブのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 ブロッコリーのトマト煮 菜の花のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏の治部煮 じゃが芋の炒め物 ほうれん草のサラダ すまし汁	マンゴープリン
エネルギー 1502 たんぱく質 54.5				
5月21日 (火)	御飯 ぜんまいと竹輪の炒め煮 モヤシのポン酢風味和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 春巻き揚げ オクラのドレッシング和え 中華スープ フルーツ	御飯 メバルのミソ焼 里芋のソテー 白菜のサラダ 味噌汁	メープルプッチェーキ
エネルギー 1542 たんぱく質 55.4				
5月22日 (水)	御飯 カリフラワーの味噌炒め 大根サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホキの卵とじ キャベツの炒め物 ブロッコリーの和風和え すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 なすの煮物 サツマ芋の胡麻サラダ 味噌汁	ミニたい焼
エネルギー 1489 たんぱく質 59.9				
5月23日 (木)	御飯 里芋の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のパン粉焼 筍と車麩の煮物 オニオンサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鯖の生姜煮 もやしの和風炒め ほうれん草とエノキの辛子和え すまし汁	杏仁豆腐
エネルギー 1414 たんぱく質 60				
5月24日 (金)	バターロール プレーンオムレツ マカロニサラダ チョコレート コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース 南瓜のグラッセ 菜の花と蒲鉾のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 大根と人参の煮付け 春雨の酢の物 味噌汁	焼トナツ(豆乳)
エネルギー 1511 たんぱく質 59.1				
5月25日 (土)	御飯 ブロッコリーとベーコンの炒め物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 メバルの竜田揚げ 里芋と大豆の煮物 カブとワカメのサラダ 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
エネルギー 1432 たんぱく質 58.3				
5月26日 (日)	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 白菜のおかか和え 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 シルバーの甘酢あんかけ レンコンのきんぴら モヤシの胡麻和え 味噌汁	きなこパンケーキ
エネルギー 1426 たんぱく質 55.1				

【MEMO】

