



メニュー (7日間)



令和6年5月27日

~

令和6年6月2日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
5月27日 (月)	御飯 車麩の卵とじ インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の味噌焼 ピーマン炒め ホウレン草の和え物 すまし汁 フルーツ	御飯 豆腐の肉味噌かけ キャベツとシラスの炒め煮 カブのマリネ 味噌汁	ショコラプチケーキ
エネルギー 1478 たんぱく質 58				
5月28日 (火)	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 ピーナッツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 あさりと野菜の卵炒め 肉団子の薄く煮 青梗菜の中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 マス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	リンゴフルーチェ
エネルギー 1487 たんぱく質 62.9				
5月29日 (水)	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	ちゃんぽんめん 茄子の甘辛炒め ホウレン草の生姜和え 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	まんじゅう (黒砂糖) 
エネルギー 1425 たんぱく質 50				
5月30日 (木)	御飯 カンモと野菜の煮物 春菊の胡麻だれ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 カニクリームコロッケ 菜の花の炒め物 大根とハムのマリネサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の生姜焼 高野豆腐の含め煮 胡瓜のサラダ 味噌汁	プリン 
エネルギー 1522 たんぱく質 54.3				
5月31日 (金)	御飯 じゃが芋のコンソメスープ ブロッコリーとコーンのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と根野菜の煮物 青梗菜とアサリの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 シルバーの七味焼き 切昆布の炒り煮 ホウレン草のなめ茸和え すまし汁	コーヒーロール
エネルギー 1488 たんぱく質 59.3				
6月1日 (土)	御飯 ハンペンとフキの煮物 ぜんまいのナムル ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め カリフラワーの薄く煮 モヤシのお浸し すまし汁 フルーツ	御飯 豆腐ステーキ・メンチソース 冬瓜のひすい煮 人参のフレンチサラダ 味噌汁	ミニたい焼
エネルギー 1412 たんぱく質 51.7				
6月2日 (日)	御飯 厚焼卵 春雨サラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 メバルの梅ソース インゲンおかか煮 オクラのお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のレーズン煮 ホウレン草の生姜風味 すまし汁	パンケーキ(メープルクリーム) 
エネルギー 1474 たんぱく質 58.8				

【MEMO】

