



メニュー (7日間)



令和6年6月3日

～

令和6年6月9日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月3日 (月)	御飯 もやしの和風炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 揚げタラの野菜アソ 切干大根と鶏の煮物 パンプキンサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ミートボールのコンソメ煮 マカロニソテー(カレー) キャベツのマリネ コーンポタージュ	カステラ
エネルギー 1477 たんぱく質 55.1				
6月4日 (火)	御飯 ジャーマンポテト 大根の甘酢漬け ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 お豆のサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 えび玉あんかけ いんげんの炒め物 春雨の中華サラダ 中華スープ	まんじゅう
エネルギー 1500 たんぱく質 54.7				
6月5日 (水)	御飯 レンコンと竹輪の炒め煮 小松菜のお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 肉豆腐 青梗菜とアサリの炒め物 大根とワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 シルバーのハーブグリル スッキニーのガーリックソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	黒ゴマプリン
エネルギー 1452 たんぱく質 57.7				
6月6日 (木)	食パン スクランブルエッグ ごぼうサラダ ピーナッツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 サバの竜田揚げ 青梗菜と油揚げの炒り煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 青椒鶏肉絲 白菜の中華風煮 茄子のドレッシングかけ 中華スープ	ドームケーキ(カスタード)
エネルギー 1592 たんぱく質 57.2				
6月7日 (金)	御飯 豆と挽肉のトマト炒め オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	★昭和食堂 ビーフカレーライス ほうれん草とベーコンの炒め物 コールスローサラダ たまごスープ バニラパナロア	御飯 豚肉の漬焼・オロシ添え インゲンの胡麻炒め モヤシのピーナッツ和え すまし汁	水羊羹(栗)
エネルギー 1656 たんぱく質 57.5				
6月8日 (土)	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ 春雨サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 ジャガ芋とコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 イカ団子と野菜の炒め 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の辛子和え すまし汁	どらやき(抹茶あん)
エネルギー 1573 たんぱく質 54				
6月9日 (日)	御飯 白菜の卵とじ マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 メバルの照焼 ひじきの煮物 かぶのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 生揚げの酢豚風 シューマイ キャベツの中華和え 中華スープ	リンゴフルーチェ
エネルギー 1452 たんぱく質 55				

【MEMO】

