



# メニュー（7日間）



令和6年6月10日

～

令和6年6月16日

【★常食Ⅰ】

|                                      | 朝食                                                   | 昼食                                                                          | 夕食                                                     | 15時         |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|
| 6月10日（月）<br>エネルギー 1355<br>たんぱく質 59.7 | 御飯<br>肉詰めいなるの煮物<br>わさび菜お浸し<br>鯛味噌<br>味噌汁<br>牛乳       | 鶏南蛮そば(温)<br>里芋の田楽<br>オクラのポン酢和え<br>フルーツ                                      | 御飯<br>アジの蒲焼<br>ごぼうの田舎煮<br>モズクとキュウリの酢の物<br>すまし汁         | 抹茶パンケーキ     |
| 6月11日（火）<br>エネルギー 1498<br>たんぱく質 55.9 | 御飯<br>ウインナーの野菜炒め<br>明太子スパゲティサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳 | 御飯<br>豚肉の生姜焼<br>冬瓜とアサリの炒め物<br>サツマ芋サラダ<br>すまし汁<br>フルーツ                       | 御飯<br>豆腐のかに風味あんかけ<br>人参シリシリ<br>ホウレン草の磯和え<br>味噌汁        | マンゴープリン     |
| 6月12日（水）<br>エネルギー 1425<br>たんぱく質 56.7 | 御飯<br>竹輪の野菜炒め<br>オクラの胡麻和え<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳       | 御飯<br>シルバーの甘辛煮<br>ハンペンと野菜煮物<br>玉葱のおかかサラダ<br>味噌汁<br>フルーツ                     | 御飯<br>鶏肉の塩麹焼<br>じゃが芋のカレー風味煮<br>モヤシとピーマンの和え物<br>コンソメスープ | スィスロール(バニラ) |
| 6月13日（木）<br>エネルギー 1493<br>たんぱく質 47.1 | 御飯<br>目玉焼<br>モヤシの和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳            | 御飯<br>筑前煮<br>大根の炒め物<br>小松菜とハムのサラダ<br>すまし汁<br>フルーツ                           | 御飯<br>豆腐ハンバーグ<br>なすのくず煮<br>春雨の甘酢和え<br>味噌汁              | メープルプチケーキ   |
| 6月14日（金）<br>エネルギー 1625<br>たんぱく質 64.2 | 食パン<br>ミートオムレツ<br>スパゲティサラダ<br>はちみつ<br>コンソメスープ<br>牛乳  | ★健幸御膳<br>わかめ御飯<br>ハニーマンチキン<br>アヒージョ風ソテー<br>アボガドサラダ<br>トマトコンソメスープ<br>フルーツポンチ | 御飯<br>サバの南部焼<br>ひじきの煮物<br>カリフラワーのおかか和え<br>味噌汁          | ベルギーワッフル    |
| 6月15日（土）<br>エネルギー 1510<br>たんぱく質 60.8 | 御飯<br>魚肉ソーセージの野菜炒め<br>三色煮豆<br>梅びしお<br>味噌汁<br>牛乳      | 御飯<br>肉じゃが(豚肉)<br>ブロッコリーとハムの中華炒め<br>ゆかり和え(白菜)<br>味噌汁<br>フルーツ                | 御飯<br>メバルのトマトソース<br>大根のコンソメ煮<br>シエルマカロニサラダ<br>コンホータージュ | 吹雪まんじゅう     |
| 6月16日（日）<br>エネルギー 1355<br>たんぱく質 50.3 | 御飯<br>かぶの含め煮<br>納豆・長葱<br>漬物<br>味噌汁<br>牛乳             | 御飯<br>ネギ塩チキン<br>カリフラワーのカレーソテー<br>ホウレン草の和風ドレッシング<br>コンソメスープ<br>フルーツ          | 御飯<br>カニ玉<br>ハムとキャベツの炒め物<br>オクラのドレッシング和え<br>中華スープ      | ケーキ         |

【MEMO】

