



メニュー (7日間)



令和6年6月24日

～

令和6年6月30日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月24日 (月)	御飯 なすとベーコンのソテー ゼンマイのナムル ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 海鮮のオイスター炒め さつま芋の煮物 ピーマンと白菜のカラシ和え 中華スープ フルーツ	御飯 鶏肉の韓国風照焼 冬瓜と竹輪の煮物 かぶとワカメのサラダ 味噌汁	りんごブチケーキ
エネルギー 1480 たんぱく質 52.7				
6月25日 (火)	御飯 ホウレン草の炒め煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 冷しゃぶ つみれと野菜の煮物 インゲンの胡麻ドレッシング すまし汁 フルーツ	御飯 めばるのピカタ カリフラワーの炒め 青梗菜の和え物 味噌汁	おやつハイキング
エネルギー 1478 たんぱく質 63.5				
6月26日 (水)	御飯 切干大根の炒り煮 モヤシの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ワンタンメン ブロッコリーとハムの中中華炒め ゆかり和え(白菜) フルーツ	御飯 マスのマヨネーズ焼 かぶの炒め ゴーヤのおかかサラダ 味噌汁	ソフトワッフル
エネルギー 1372 たんぱく質 50.6				
6月27日 (木)	食パン ポテトとウインナーのソテー ハンバーグサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 シルバーのおぼろ昆布蒸し 鶏肉と里芋の煮物 なすの生姜和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ハンバーグ キャベツとベーコンのソテー オクラとコーンのサラダ コンソメスープ	きなこパンケーキ
エネルギー 1488 たんぱく質 55.1				
6月28日 (金)	御飯 大根とつみれの煮物 金時煮豆 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚フライ もやしとゴーヤの炒め物 人参サラダ かき玉スープ フルーツ	御飯 鶏肉のピーナッツソースかけ 青梗菜と竹輪の煮浸し かぶの梅和え すまし汁	焼きドーナツ(チョコ)
エネルギー 1433 たんぱく質 55.3				
6月29日 (土)	御飯 じゃが芋の炒め物 小松菜のお浸し 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 南瓜とベーコンのソテー ブロッコリーの胡麻和え すまし汁 フルーツ	御飯 タラの煮付け 茄子の甘辛炒め ホウレン草のポン酢和え 味噌汁	プリン
エネルギー 1492 たんぱく質 51				
6月30日 (日)	御飯 厚焼卵 大根の甘酢漬け のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鯖のミソ焼 車麩の煮物 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 春雨サラダ すまし汁	杏仁豆腐
エネルギー 1437 たんぱく質 61.1				

【MEMO】

