



メニュー (7日間)



令和6年7月1日

~

令和6年7月7日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
7月1日 (月) エネルギー 1508 たんぱく質 55.2	御飯 茄子の甘辛炒め 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 海老と生揚げのスイートチリソース かぶの含め煮 青梗菜の胡麻和え 中華スープ フルーツ	御飯 鶏肉の梅肉焼 カリフラワーの薄くず煮 インゲンの生姜和え 味噌汁	カステラ
7月2日 (火) エネルギー 1451 たんぱく質 54.7	御飯 ぜんまいの炒り煮 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 スパニッシュオムレツ 野菜のクリーム煮 大根のドレッシング和え コンソメスープ フルーツ	御飯 メバルの山椒煮 ひじきの煮物 中華冷奴 味噌汁	水羊羹(コシアン)
7月3日 (水) エネルギー 1455 たんぱく質 57.9	御飯 もやしの和風炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 マスのボン酢かけ 青梗菜炒め煮 キュウリとカブのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉のパン粉焼 さつま芋のレースン煮 キャベツのカシ和え 味噌汁	ショコラチップケーキ
7月4日 (木) エネルギー 1376 たんぱく質 57.2	食パン プレーンオムレツ ホットサラダ ピーナッツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 レンコンのソテー 酢味噌和え すまし汁 フルーツ	御飯 焼きタラの葱ソース 小松菜の炒め物 カリフラワーのマリネ 味噌汁	黒ゴマプリン
7月5日 (金) エネルギー 1485 たんぱく質 58.3	御飯 ブロッコリーソテー 切り昆布の子和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーのカレーニエル 夏野菜のサッパリ炒め スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 かぶの和風炒め 菜の花の錦糸和え 味噌汁	ベルギーワッフル
7月6日 (土) エネルギー 1475 たんぱく質 54.3	御飯 つみれと野菜の煮物 モスクの酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 アジの香味焼 切干大根の煮物 青梗菜と蒸し鶏の磯和え 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の酢豚風 モヤシの炒め物 サツマ芋の胡麻サラダ 中華スープ	ドームケーキ(コシアン)
7月7日 (日) エネルギー 1486 たんぱく質 54.3	御飯 ハンパンと野菜煮物 大根の甘酢漬け 梅びしお 味噌汁 牛乳	★七夕 七夕そうめん かき揚げ 白菜のヨウガ和え フルーツみつ豆	御飯 サバのミンチ焼 いんげんの炒め物 カブとワカメのサラダ 味噌汁	セタゼリー

【MEMO】

