



メニュー (7日間)



令和6年7月15日

～

令和6年7月21日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
7月15日 (月)  エネルギー 1498 たんぱく質 55.2	御飯 かんもと野菜の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビと玉子の塩炒め 青梗菜のクリーム煮 南瓜のフレンチドレッシング 中華スープ フルーツ	御飯 鶏の酒蒸 さつま芋と刻昆布の煮物 小松菜のサラダ 味噌汁	アイス
7月16日 (火) エネルギー 1347 たんぱく質 54.2	御飯 ハンパ〜とフキの煮物 モヤシの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 めばるの梅ソース 切干大根と鶏の煮物 カリフラワーのケルミ和え すまし汁 フルーツ	御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース 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
7月17日 (水) エネルギー 1754 たんぱく質 53.6	食パン スクランブルエッグ ごぼうサラダ はちみつ コンソメスープ 牛乳 	★昭和食堂 ライス 昔ながらのコロッケ マカロニのトマト煮 夏野菜ビカルス コーンポタージュ フルーツあんみつ	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め 車麩のそぼろあんかけ ホウレン草の生姜風味 すまし汁	抹茶パンケーキ
7月18日 (木) エネルギー 1540 たんぱく質 51	御飯 里芋のそぼろ煮 春雨サラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 揚げサバの野菜アン モヤシとピーマンのソテー キャベツのサラダ 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) パンプキンサラダ コンソメスープ	カスタードどら焼
7月19日 (金) エネルギー 1512 たんぱく質 54.9	御飯 キャベツと竹輪の炒め物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホワイトシチュー 茄子のソテー お豆のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 えび玉あんかけ インゲンとハムの炒め物 カリフラワーの中華和え 中華スープ	黒糖まんじゅう 
7月20日 (土) エネルギー 1386 たんぱく質 56.1	御飯 ジャーマンポテト ゼンマイのナムル 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 スクッキ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 	杏仁豆腐
7月21日 (日) エネルギー 1464 たんぱく質 58.8	御飯 厚焼卵 大根の甘酢漬け ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 マスのタルタルソース焼 インゲンと油揚げの煮物 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	焼トナツ(豆乳)

【MEMO】

