



# メニュー (7日間)



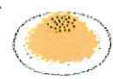
令和6年7月22日

～

令和6年7月28日

【★常食Ⅰ】



|                          | 朝食                                                                                  | 昼食                                                                                | 夕食                                                                                  | 15時                                                                                              |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7月22日 (月)                | 御飯<br>豆と挽肉のトマト炒め<br>パンプキンサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                                   | ★ご当地ラーメン<br>とんこつラーメン<br>里芋の田楽<br>ホウレン草の和風ドレッシング<br>フルーツ                           | 御飯<br>メバルの照焼<br>インゲンの胡麻炒め<br>オクラのポン酢和え<br>味噌汁                                       | きなこパンケーキ                                                                                         |
| エネルギー 1434<br>たんぱく質 61.4 |                                                                                     |                                                                                   |  |                                                                                                  |
| 7月23日 (火)                | 御飯<br>茄子とピーマンの鍋しぎ<br>高野とエンドウ豆の卵和え<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                              | 御飯<br>鶏と車麩の煮物<br>小松菜と竹輪の炒め物<br>ジャガ芋とコーンのサラダ<br>味噌汁<br>フルーツ                        | 御飯<br>飴団子と野菜の炒め<br>南瓜のいとこ煮<br>チンゲン菜の辛子和え<br>すまし汁                                    | リンゴフルーチェ                                                                                         |
| エネルギー 1517<br>たんぱく質 54.3 |    |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                                  |
| 7月24日 (水)                | 御飯<br>ひじきと薩摩揚げの煮物<br>めかぶとオクラの和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                               | ★土用の丑の日<br>うなぎちらし<br>冬瓜のひすい煮<br>かぶの梅じそドレッシング<br>すまし汁<br>メロンゼリー                    | 御飯<br>生揚げの酢豚風<br>キャベツの炒め物<br>ホウレン草の中華和え<br>中華スープ                                    | メープルブチケーキ                                                                                        |
| エネルギー 1412<br>たんぱく質 54.3 |                                                                                     |  |                                                                                     |                                                                                                  |
| 7月25日 (木)                | 御飯<br>肉詰めいなるの煮物<br>豆たっぷりヘルシーサラダ<br>鯛味噌<br>味噌汁<br>牛乳                                 | 御飯<br>鶏肉とピーマンの塩炒め<br>なすの揚げ煮<br>モヤシのお浸し<br>味噌汁<br>フルーツ                             | 御飯<br>サバの蒲焼<br>ごぼうの炒り煮<br>モスクとオクラの酢の物<br>すまし汁                                       | プリン<br>     |
| エネルギー 1580<br>たんぱく質 55.3 |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                                  |
| 7月26日 (金)                | バターロール<br>ウインナーの野菜炒め<br>マカロニサラダ<br>りんごジャム<br>コンソメスープ<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>豆腐のかに風味あんかけ<br>人参シシリ<br>ホウレン草の磯和え<br>味噌汁                                      | 水羊羹(栗)<br>  |
| エネルギー 1528<br>たんぱく質 58.4 |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                                  |
| 7月27日 (土)                | 御飯<br>竹輪の野菜炒め<br>わさび菜お浸し<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                                       | 御飯<br>シルバーの甘辛煮<br>ぜんまいの五目煮<br>サツマ芋サラダ<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                              | カスタードどら焼                                                                                         |
| エネルギー 1468<br>たんぱく質 59.4 |  |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                                  |
| 7月28日 (日)                | 御飯<br>目玉焼<br>明太子スパゲティサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                                       | ★セレクト食<br>・プルコギ<br>・エビカツフライ<br>大根の炒め物<br>小松菜とハムのサラダ<br>味噌汁<br>フルーツ                | 御飯<br>筑前煮<br>なすのくず煮<br>春雨の甘酢和え<br>すまし汁                                              | やわらかおかき<br> |
| エネルギー 1546<br>たんぱく質 47.6 |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                                  |

【MEMO】

