



メニュー (7日間)



令和6年7月29日

～

令和6年8月4日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
7月29日 (月)	御飯 かぶの含め煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 サバの南部焼 キャベツとサツマ揚げの煮浸し インゲンの生姜和え 味噌汁 フルーツ	御飯 蒸し鶏のトマトソース 大根のコンソメ煮 シエルマカロニサラダ パンプキンクリームスープ	ソフトアメリカンワッフル
エネルギー 1430 たんぱく質 58.8				
7月30日 (火)	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め モヤシの和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳	★健幸御膳 バター風味夏の五穀混ぜご飯 タラの香草パン粉焼 ジャーマンポテト オクラと茄子の梅サラダ コンソメスープ きなこヨーグルト	御飯 カニ玉 ホウレンソウの炒め物 カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ	吹雪まんじゅう
エネルギー 1491 たんぱく質 60.5				
7月31日 (水)	御飯 ミートオムレツ ポテトサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ネギ塩チキン カリフラワーのカレーソテー オクラのドレッシング和え コンソメスープ フルーツ	御飯 メバルのバーベキューソース焼 ひじきの煮物 茹かキャベツとツナのサラダ 味噌汁	マンゴープリン
エネルギー 1379 たんぱく質 53.7				
8月1日 (木)	御飯 里芋のそぼろ煮 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の山椒焼 車麩の卵とじ 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のピリ辛炒め カニ風味あんかけ モヤシの中華和え 中華スープ	焼トナツ(豆乳)
エネルギー 1491 たんぱく質 59.9				
8月2日 (金)	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) 小松菜のお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	キーマカレー なすとベーコンのソテー 菜の花のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 蒸し鶏の梅肉ソース ごぼうの炒り煮 白菜のサラダ すまし汁	カステラ
エネルギー 1624 たんぱく質 58.5				
8月3日 (土)	食パン ブロッコリーとベーコンの炒め物 スパゲティサラダ ピーナツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 なめこ豆腐 かぶのレモン和え 味噌汁 フルーツ	御飯 回鍋肉 カリフラワーの中華煮 青梗菜と蒸し鶏/和え物 中華スープ	ドームケーキ(コシアン)
エネルギー 1442 たんぱく質 58.3				
8月4日 (日)	御飯 大根と人参の煮付け めかぶとオクラの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の竜田揚げ さつま芋の甘煮 モヤシの胡麻和え 味噌汁 フルーツ	御飯 魚の香味焼(シルバー) ビーフン炒め インゲンの生姜和え すまし汁	パンナコッタ
エネルギー 1470 たんぱく質 54.3				

【MEMO】

