



メニュー (7日間)



令和6年8月5日

～

令和6年8月11日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月5日 (月) エネルギー 1505 たんぱく質 55.8	御飯 厚焼卵 ポテトサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の白菜蒸 なすのケチャップ炒め ピーナッツ和え(カリフラワー) すまし汁 フルーツ	御飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 冬瓜の煮物 小松菜の柚子浸し 味噌汁 	コーヒーロール
8月6日 (火) エネルギー 1486 たんぱく質 62.9	御飯 ガンモと野菜の煮物 豆たっぷりヘルシーサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 豚肉と白菜の味噌炒め 薩摩揚げと大根の煮物 青梗菜のなめ茸和え すまし汁 フルーツ	御飯 マスの中華風照焼 もやしの塩麴炒め キャベツの和え物 中華スープ	りんごパウンドケーキ
8月7日 (水) エネルギー 1396 たんぱく質 59.5	御飯 大根の千切り炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	★健康御膳 五穀御飯 豚しゃぶ梅ソース 素揚げナスのオロシ和え 胡瓜・わかめのサラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト	御飯 アジのバター醤油風味焼 マカロニのトマト煮 ホウレン草のおかか和え コンソメスープ 	カスタードどら焼
8月8日 (木) エネルギー 1546 たんぱく質 57.3	食パン チーズ入りスクランブル 南瓜のサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳 	御飯 鶏肉のつけ焼 さつま芋のレーズン煮 ピーマンと白菜のカラシ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 アサリの卵とじ つみれと野菜の煮物 カブとワカメのサラダ 味噌汁	黒糖まんじゅう
8月9日 (金) エネルギー 1455 たんぱく質 60.4	御飯 ホウレン草と車麴の煮物 ごぼうサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 冬瓜と竹輪の煮物 インゲンの生姜和え かき玉汁 フルーツ	御飯 めばるのピカタ カリフラワーの炒め チンゲン菜の和風ドレッシング 味噌汁	水羊羹(コシアン) 
8月10日 (土) エネルギー 1480 たんぱく質 55.8	御飯 切干大根の炒り煮 高野とエンドウ豆の卵和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 中華風卵焼 白菜の中華炒め ゼンマイのナムル 中華スープ フルーツ 	御飯 鶏肉のマスタート焼 カブの炒め ゴーヤのおかかサラダ 味噌汁	きなこパンケーキ
8月11日 (日) エネルギー 1399 たんぱく質 54.1	御飯 ひじきと大豆の煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 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 ブロッコリーとベーコンの炒め物 オクラとコーンのサラダ コンソメスープ 	やわらかおかき(きなこ味)

【MEMO】

