



メニュー (7日間)



令和6年8月12日

～

令和6年8月18日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月12日 (月)	御飯 大根とつみれの煮物 金時煮豆 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚フライ もやしとコーヤの炒め物 人参サラダ かき玉スープ フルーツ	御飯 鶏肉のピーナッツソースかけ 青梗菜と竹輪の煮浸し かぶの梅和え すまし汁 	たい焼
8月13日 (火)	御飯 じゃが芋の炒め物 スパゲティサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	冷し中華 シューマイ ブロッコリーの胡麻和え フルーツ 	御飯 シルバーの煮付け 茄子の甘辛炒め ホウレン草のポン酢和え 味噌汁	焼トースト(チョコ)
8月14日 (水)	食パン プレーンオムレツ 豆たっぷりヘルシーサラダ はちみつ コンソメスープ 牛乳 	御飯 鯖のミソ焼 車麩の煮物 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 春雨サラダ すまし汁	まんじゅう
8月15日 (木)	御飯 茄子の甘辛炒め 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 オクラの柚子風味 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 	ドームケーキ(カスタード)
8月16日 (金)	御飯 ぜんまいの炒り煮 玉子サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のパン粉焼 さつま芋のレモン煮 大根の甘酢漬け すまし汁 フルーツ 	御飯 メバルの山椒煮 ひじきと薩摩揚げの煮物 中華冷奴 味噌汁	杏仁豆腐
8月17日 (土)	御飯 もやしの和風炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 	御飯 マスのポン酢かけ 青梗菜炒め煮 キャベツのカラン和え 味噌汁 フルーツ	御飯 スパニッシュオムレツ レンコンのクリーム煮 キュウリとかぶのサラダ コンソメスープ	ショコラプチケーキ
8月18日 (日)	御飯 つみれと野菜の煮物 めかぶとオクラの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の柳川風煮 じゃが芋のコンソメ 白菜の酢味噌和え すまし汁 フルーツ	御飯 焼きアジの葱ソース 小松菜のじゃこ炒め カリフラワーのマリネ 味噌汁 	フルーツ・スイカ

【MEMO】

