



メニュー (7日間)



令和6年8月19日

～

令和6年8月25日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月19日 (月)	御飯 ブロッコリーソテー ホトテサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーのカレーニエル 夏野菜のサッパリ炒め 菜の花のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 かぶの和風炒め キャベツのゆかり和え 味噌汁	ベルギーワッフル 
エネルギー 1477 たんぱく質 55.8				
8月20日 (火)	御飯 目玉焼 モスウの酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚の香味焼(アジ) 切干大根の煮物 青梗菜と蒸し鶏の磯和え 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の酢豚風 モヤシの炒め物 サツマ芋の胡麻サラダ 中華スープ	抹茶パンケーキ
エネルギー 1414 たんぱく質 53.3				
8月21日 (水)	御飯 ハンペンと冬瓜の煮物 菜の花の黒ゴマ和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 チキンピカタ じゃが芋のガーリックソテー キュウリと大根のサラダ コーンポタージュ フルーツ	御飯 豚肉のオイスターソース炒め いんげんの炒め物 カブとワカメのサラダ 味噌汁	リンゴフルーチェ
エネルギー 1479 たんぱく質 57.2				
8月22日 (木)	御飯 インゲンの煮浸し 玉子サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サバの味噌煮 ホウレン草ト干しエビの炒め物 ブロッコリーの和風和え すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉と根野菜の炒め なすの揚げ浸し 春雨の酢の物 味噌汁	抹茶どら焼
エネルギー 1630 たんぱく質 58.8				
8月23日 (金)	食パン ウインナーと白菜のスープ煮 ごぼうサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	★ご当地丼 北海道 豚ロースのソース丼 インゲンのおかか煮 モヤシの中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 豆腐ハンバーグ さつま芋のレモン煮 カリフラワーのドレッシングかけ 味噌汁	プリン 
エネルギー 1525 たんぱく質 51.2				
8月24日 (土)	御飯 キャベツと生揚げの炒め物 切干大根の三杯酢 のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の治部煮 ブロッコリーのカニ風味あんかけ ゴーヤのおかかサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 メバルのチーズ焼 じゃが芋のコンソメ煮 小松菜のお浸し 味噌汁	メープルパンケーキ
エネルギー 1420 たんぱく質 57.9				
8月25日 (日)	御飯 卵と青梗菜の炒め物 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 マスの塩焼 ごぼうの甘辛煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の五目煮 白菜の中華炒め かぶのサラダ 中華スープ	アイス
エネルギー 1424 たんぱく質 54.4				

【MEMO】

