



メニュー（7日間）



令和6年8月26日

～

令和6年9月1日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月26日（月）	御飯 チンゲン菜とシラスの煮物 金時豆煮 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 マンチカツ 南瓜とエンドウの煮物 オクラとコーンのサラダ 豆乳スープ フルーツ	御飯 シルバーの煮付け 大根と竹輪のきんぴら カリフラワーのサラダ 味噌汁	スイスロール(バナナ) 
エネルギー 1493 たんぱく質 53.7				
8月27日（火）	御飯 もやしの和風炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 カブの炒め 玉葱のおかかサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 豚肉とキャベツの中華炒め 里芋のずんだ和え 春雨の酢の物 すまし汁	おやつバイキング
エネルギー 1515 たんぱく質 58.2				
8月28日（水）	バターロール オムレツ ホトテサラダ ピーナッツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 サバの韓国風照焼 根野菜の炒り煮 大根のドレッシング和え 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子と野菜の煮物 ホウレン草とツナのソテー ブロッコリーの和風和え すまし汁	メープルプッチェキ 
エネルギー 1479 たんぱく質 57.4				
8月29日（木）	御飯 ガンモと茄子の煮物 パンフキンサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と玉子の炒め物 青梗菜のクリーム煮 白菜のお浸し 中華スープ フルーツ	御飯 鶏の酒蒸 さつま芋と刻昆布の煮物 小松菜とカニカのサラダ 味噌汁	マンゴープリン
エネルギー 1563 たんぱく質 59.7				
8月30日（金）	御飯 ハンペンとフキの煮物 高野とエンドウ豆の卵和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	★昭和食堂 えびピラフ ハムカツ サツマ芋サラダ コンソメスープ カルピスゼリー	御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース 冬瓜のひすい煮 人参のフレンチサラダ 味噌汁	吹雪まんじゅう 
エネルギー 1487 たんぱく質 50.7				
8月31日（土）	御飯 厚焼卵 春雨サラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 めばるの梅ソース 車麩のそぼろあんかけ オクラのお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のレーズン煮 ホウレン草の生姜風味 すまし汁	ソフトアメリカンワッフル
エネルギー 1468 たんぱく質 56.7				
9月1日（日）	御飯 シラスと野菜の炒め物 玉子サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 レンコンと竹輪の炒め煮 キュウリのドレッシングかけ 味噌汁 フルーツ	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とベーコンのソテー モヤシの胡麻和え すまし汁	カステラ 
エネルギー 1503 たんぱく質 55.2				

【MEMO】

