



メニュー (7日間)



令和6年9月2日

～

令和6年9月8日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月2日 (月) エネルギー 1489 たんぱく質 54.7	御飯 ミートオムレツ 白菜のお浸し 梅びしお 味噌汁  牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 さつま芋とエンドウの煮物 茄子のドレッシングかけ すまし汁 フルーツ	御飯 鶏のおろしポン酢 里芋の含め煮 モヤシとワカメの酢味噌和え 味噌汁	ベルギーワッフル
9月3日 (火) エネルギー 1604 たんぱく質 48.1	御飯 ホウレン草の煮浸し 豆たつぷりヘルシーサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜・カニクリームコロッケ マカロニソテー 人参サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 カニ玉 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ 	ショコラプチケーキ
9月4日 (水) エネルギー 1423 たんぱく質 56	御飯 もやしの和風炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁  牛乳	御飯 ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーのカレー風味煮 インゲンのフレンチサラダ ホタージュ フルーツ	御飯 魚の塩焼(サハ) かぶの味噌煮 春菊の香味ドレッシング すまし汁	黒ゴマプリン
9月5日 (木) エネルギー 1628 たんぱく質 60.4	御飯 肉詰めいなりの煮物 ごぼうサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	★健幸御膳 麦飯 マスのムニエル 鶏肉とレンコンの甘酢炒め 茄子の和え物 中華スープ 杏仁豆腐	御飯 豚肉と生揚げの炒め物 じゃが芋の煮物 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 	ドームケーキ(コシアン)
9月6日 (金) エネルギー 1472 たんぱく質 56.9	食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ ピーナッツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 メパルの山椒煮 南瓜とハムのソテー 大根のレモン和え 味噌汁  フルーツ	御飯 鶏とカリフラワーの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 白菜とワカメのサラダ 中華スープ	パンナコッタ
9月7日 (土) エネルギー 1384 たんぱく質 54.5	御飯 冬瓜の煮物 高野とえんどう豆の卵和え のりの佃煮 味噌汁  牛乳	御飯 ホークソテー・リンゴソース じゃが芋のトマト煮 インゲンのクルミ和え コンソメスープ フルーツ	御飯 エビと野菜の卵とじ エリンギとピーマンのソテー モヤシのお浸し 味噌汁	ミニたい焼
9月8日 (日) エネルギー 1408 たんぱく質 57.3	御飯 生揚げと大根の炒り煮 モスクの酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の和風オニオンソース 小松菜の干しえび炒め 角切さつま芋フレンチサラダ コンソメスープ  フルーツ	御飯 シルバーの煮付け キャベツの味噌炒め ブロッコリーのポン酢風味 すまし汁	マンゴープリン

【MEMO】

