



メニュー（7日間）



令和6年9月9日

～

令和6年9月15日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月9日（月）	御飯 インゲンそぼろ炒め 春雨サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	★ご当地麺 福岡 長浜ラーメン 長浜ラーメン シューマイ かぶの酢の物 フルーツ	御飯 鶏肉と南瓜の甘辛煮 ひじきの煮物 オクラの生姜和え 味噌汁 	パンケーキ（メープルクリーム）
エネルギー 1473 たんぱく質 56.3				
9月10日（火）	御飯 厚焼卵 カリフラワーのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のニンニク焼 ごぼうの田舎煮 キャベツの磯和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース ピーマン炒め 小松菜の中華和え 中華スープ	吹雪まんじゅう
エネルギー 1439 たんぱく質 55.5				
9月11日（水）	御飯 揚げホールの煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の中華風照焼 青梗菜炒め煮 センマイのナムル 中華スープ フルーツ	御飯 魚の香味焼（アジ） 刻昆布とさつま揚げの煮物 玉葱のおかかサラダ 味噌汁 	ドーナツケーキ（カスタード）
エネルギー 1461 たんぱく質 57.5				
9月12日（木）	御飯 小松菜の卵炒め 明太子スパゲティサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 揚げタラの野菜あん 豚肉と大根の煮物 ゆかり和え（白菜） 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのミルク煮 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ 	抹茶どら焼
エネルギー 1573 たんぱく質 58.9				
9月13日（金）	御飯 竹輪の野菜炒め マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつま芋のレーズン煮 もやしのしそ風味和え 中華スープ フルーツ	御飯 魚のさらさ蒸（メバル） 鶏肉と里芋の煮物 ホウレン草の錦糸和え 味噌汁	リンゴフルーチェ
エネルギー 1423 たんぱく質 55.9				
9月14日（土）	食パン ポテトとウィンナーのスープ煮 南瓜のサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 シルバーの生姜煮 かぶと鶏の炒め物 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ 	御飯 豚肉のつけ焼 キャベツのカレー風蒸し煮 ヒジキ和風サラダ コンソメスープ	メープルプッチェーキ
エネルギー 1431 たんぱく質 58.3				
9月15日（日）	御飯 もやしの和風炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 肉豆腐 冬瓜のホタテ風味あんかけ キュウリとワカメの酢の物 かき玉汁 フルーツ	御飯 サバの胡麻醤油焼 かぶのふろふき 小松菜の柚子浸し 味噌汁	紅白ナボナ
エネルギー 1403 たんぱく質 59.6				

【MEMO】

