



メニュー (7日間)



令和6年9月16日

~

令和6年9月22日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月16日 (月) エネルギー 1593 たんぱく質 52.8	御飯 プレーンオムレツ スパゲティサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	★敬老会 赤飯 天麩羅 高野豆腐の炊き合せ 春菊のお浸し すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 南瓜のはちみつ煮 青梗菜のドレッシング和え 味噌汁 	紅白まんじゅう
9月17日 (火) エネルギー 1482 たんぱく質 55	御飯 ふきの煮物 高野とエンドウ豆の卵和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 五目卵焼 じゃが芋金平 キャベツの青しそ和え 味噌汁 フルーツ 	御飯 シルバーのオーロラソース焼き カリフラワーのスープ煮 白菜のお浸し コーンポタージュ	水羊羹(白あん)
9月18日 (水) エネルギー 1362 たんぱく質 59	食パン ベーコンと小松菜のソテー ポテトサラダ はちみつ コンソメスープ 牛乳	鶏うどん レンコンの煮物 ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ	御飯 めばるの韓国風照焼 なすと豚肉の炒め煮 なめ茸おろし 味噌汁	焼トナツ(豆乳)
9月19日 (木) エネルギー 1618 たんぱく質 54.9	御飯 切干大根の炒り煮 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 蒸し鶏の野菜あんかけ 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 卵と春雨の炒め物 春巻き揚げ 春菊の海苔和え 中華スープ	アメリカンワッフル
9月20日 (金) エネルギー 1470 たんぱく質 51.6	御飯 竹輪の煮物 ごぼうサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉とエリンギのソテー さつま芋のグラッセ キャベツのカリシ和え コンソメスープ フルーツ 	御飯 豆腐ハンバーグ カリフラワーのカニ風味あんかけ 人参とモヤシのツナサラダ 味噌汁	まんじゅう
9月21日 (土) エネルギー 1518 たんぱく質 53.7	御飯 チーズ入りスクランブル 菜の花の黒ゴマ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の香味焼 なすの田舎煮 オクラのボン酢和え すまし汁 フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 小松菜の炒め物 白菜とハムのコールスローサラダ 味噌汁	プリン
9月22日 (日) エネルギー 1546 たんぱく質 58.6	御飯 南瓜と豚肉の炒め煮 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鯖のミン焼 ひじきの炒め煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ 	御飯 酢鶏 冬瓜の煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ 中華スープ	抹茶パンケーキ

【MEMO】

