



メニュー (7日間)



令和6年9月23日

~

令和6年9月29日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月23日 (月)	御飯 厚焼卵 モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 大根の炒り煮 ホウレン草のナムル すまし汁 フルーツ	御飯 焼魚(マス)のポン酢がけ さつま芋のレーズン煮 オクラのおかか和え 味噌汁	さつま芋おはぎ
エネルギー 1479 たんぱく質 59.4				
9月24日 (火)	御飯 キャベツの煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーのトマトソース フキと里芋の煮物 チンゲン菜のわさび和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐の肉味噌かけ レンコンのベーコン炒め インゲンのゴマ和え すまし汁	杏仁豆腐
エネルギー 1405 たんぱく質 60.9				
9月25日 (水)	御飯 ミートボールのコンソメ煮 ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	★昭和食堂 ライス ポークチャップ スパゲティソース 豆腐サラダ パンフキンスープ バナナパエリア	御飯 アサリの卵とじ ホウレンソウの炒め物 白菜のお浸し 味噌汁	黒糖まんじゅう
エネルギー 1622 たんぱく質 60.2				
9月26日 (木)	バターロール スクランブルエッグ 南瓜のサラダ ピーナツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉の中華風照焼 カリフラワーの中華炒め オクラの梅肉和え すまし汁 フルーツ	御飯 メバルのレモン蒸 切干大根の炒り煮 小松菜のゆかり風味 味噌汁	ミニたい焼(カスタード)
エネルギー 1504 たんぱく質 56.2				
9月27日 (金)	御飯 ジャガ芋とサツマ揚げの煮物 マカロニサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 和風あんかけハンバーグ ビーフン炒め 小松菜の和え物 すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の中華炒め なすの味噌煮 中華冷奴 中華スープ	焼トナツ(チョコ)
エネルギー 1515 たんぱく質 54				
9月28日 (土)	御飯 高野豆腐のソバロアンかけ モスクの酢の物 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚フライ キャベツとベーコンのソテー カリフラワーとチーズサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の塩麴焼 かぶの煮物 ホウレン草とシメジの和え物 味噌汁	スイスロール(バナナ)
エネルギー 1435 たんぱく質 53.3				
9月29日 (日)	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) 春雨サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	★だんだん祭り キーマカレー コンソメスープ フルーツ	御飯 サバの甘辛煮 もやしの三色炒め 白菜の和風サラダ すまし汁	やわらかおかき(うす塩)
エネルギー 1434 たんぱく質 53.3				

【MEMO】

