



メニュー（7日間）



令和6年9月30日

～

令和6年10月6日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月30日（月）	御飯 オムレツ かぶのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 蒸魚のゴマダレ漬(シルバー) ピーマンの干しエビ炒め 玉葱のおかかサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 揚げ出し豆腐に風味あんかけ レンコンと竹輪の煮物 青梗菜のポン酢和え 味噌汁	抹茶プリン
エネルギー 1419 たんぱく質 52.2				
10月1日（火）	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 めばるのバジルソース カリフラワーとウインナーのソテー キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉の漬焼・オロシ添え 切昆布の炒り煮 インゲンのお浸し 味噌汁	ベルギーワッフル 
エネルギー 1434 たんぱく質 55.8				
10月2日（水）	食パン ポークビーンズ ポテトサラダ マーマレード コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏の治部煮 ツナの野菜炒め 白菜のゆず和え 味噌汁 フルーツ	御飯 エビと玉子の塩炒め 春雨の旨煮 オクラのドレッシング和え 中華スープ	チョコプリン
エネルギー 1455 たんぱく質 58				
10月3日（木）	御飯 茄子の炒め煮 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 マスのきのこあんかけ 小松菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツの炒め物 かぶの酢味噌かけ すまし汁	コーヒーロール 
エネルギー 1486 たんぱく質 55.9				
10月4日（金）	御飯 ブロッコリーの炒め物 高野とエンドウ豆の卵和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	味噌煮込うどん じゃが芋と竹輪の煮物 春菊の青じそ和え フルーツ	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 ピーナッツ和え(モヤシ) すまし汁	水羊羹(コシアン) 
エネルギー 1392 たんぱく質 53.3				
10月5日（土）	御飯 がんもとの野菜の煮物 モスクの酢の物 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 メンチカツ インゲンと鶏の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ フルーツ	★花火大会 御飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 中華スープ	パンケーキメープルクリーム 
エネルギー 1525 たんぱく質 53.3				
10月6日（日）	御飯 目玉焼 モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 あじの漬け焼 じゃが芋のベーコンソテー 青梗菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の野菜あんかけ 南瓜のレモン煮 ホウレン草とカニカマのサラダ 味噌汁	あんドーナツ 
エネルギー 1453 たんぱく質 53.9				

【MEMO】

