



メニュー（7日間）

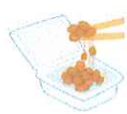
令和7年3月17日

～

令和7年3月23日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
3月17日（月）	食パン スクランブルエッグ マカロニサラダ ピーナッツクリーム エネルギー 1515 たんぱく質 61.7 食塩相当量 8.1 コンソメスープ 牛乳 	御飯 鶏肉のガーリックソテー カリフラワーのトマト煮 モヤシの胡麻ドレッシング コンソメスープ フルーツ 	御飯 マスのレモン醤油焼 切昆布と大豆の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁	水羊羹(コシアン)
3月18日（火）	御飯 高野豆腐の煮物 モスクの酢の物 ふりかけ 味噌汁 エネルギー 1442 たんぱく質 55.5 食塩相当量 7.6 牛乳	御飯 エビカツフライ ホウレン草とアサリの煮浸し ブロッコリーのおかか和え 味噌汁  フルーツ	御飯 豚肉の粒マスタードソース インゲンとツナの炒め物 南瓜のサラダ コンソメスープ	杏仁豆腐
3月19日（水）	食パン 茄子のジンジャーソテー 豆たっぷりヘルシーサラダ あんずジャム エネルギー 1558 たんぱく質 56.1 食塩相当量 8.7 コンソメスープ 牛乳	★健康御膳 五穀御飯 鯖の味噌煮 さつま芋のはちみつ煮 春菊のお浸し すまし汁(ナルト・オクラ)  ヨーグルトパバロア	御飯 大根とつみれの煮物 れんこんきんぴら 胡瓜のボン酢風味 味噌汁	チョコドーナツ 
3月20日（木）	御飯 菜の花の煮浸し 納豆・長葱 漬物  味噌汁 エネルギー 1425 たんぱく質 60.8 食塩相当量 7.9 牛乳	御飯 魚の生姜煮(メバル) ごぼうの炒り煮 ホウレン草の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め キャベツの塩炒め モヤシのサラダ かき玉汁	あんころ餅風ムース
3月21日（金）	食パン ミートオムレツ ポテトサラダ マーマレード エネルギー 1395 たんぱく質 56.3 食塩相当量 9.4 コンソメスープ 牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ 南瓜とベーコンのソテー 白菜のサラダ  味噌汁 フルーツ	御飯 白身魚の青菜柚子あんかけ さつま揚げと玉葱の煮物 青梗菜ト蒸し鶏ノ和え物 すまし汁	ミニたい焼
3月22日（土）	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 金時煮豆 ふりかけ 味噌汁 エネルギー 1532 たんぱく質 53.2 食塩相当量 7.2 牛乳	御飯 鶏肉のハーブグリル じゃが芋のミルク煮 小松菜のサラダ トマトスープ フルーツ	御飯 高野豆腐の卵とじ なすの煮物  カリフラワー・梅肉和え 味噌汁	パンケーキ(メープル)
3月23日（日）	食パン イカ団子の煮物 スパゲティサラダ チョコレートクリーム エネルギー 1409 たんぱく質 64.8 食塩相当量 8.9 コンソメスープ 牛乳	御飯 青椒肉絲(豚) 生揚げと野菜の中華旨煮 キュウリとカニカマの中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 蒸魚(鮭)のコマダレ漬 大根のそぼろ煮 キャベツの辛子マヨネーズ和え 味噌汁	やわらかおかき(うす塩)

【MEMO】

