



メニュー（7日間）



令和7年3月31日

～

令和7年4月6日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
3月31日（月）	食パン スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ あんずジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 エビと生揚げのチリソース 冬瓜のそぼろあんかけ ナムル 中華スープ フルーツ	御飯 鶏肉の梅肉焼 ふきと油揚げの煮物 サツマ芋とそら豆のサラダ 味噌汁	ミニたい焼(カスタード)
エネルギー 1574 たんぱく質 60.9 食塩相当量 7.8				
4月1日（火）	御飯 ツナと大根の炒り煮 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のくわ焼 揚げなすの煮物 小松菜の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 めばるの山椒煮 ホウレン草とアサリの煮浸し モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁	豆乳ドーナツ
エネルギー 1483 たんぱく質 57.8 食塩相当量 7.9				
4月2日（水）	食パン ホウレン草とウインナーの炒め物 南瓜のサラダ マーマレード コンソメスープ 牛乳	御飯 魚の明太子マヨネーズ焼 青梗菜の卵炒め 人参サラダ トマトスープ フルーツ	御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根の煮物 キャベツのシラス和え 味噌汁	パンナコッタ
エネルギー 1534 たんぱく質 57.9 食塩相当量 9.2				
4月3日（木）	御飯 インゲンと竹輪の炒め煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ ひじきと薩摩揚げの煮物 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ホトとチーズのオムレツ 茄子とエリンギの炒め物 モヤシのフレンチサラダ コンソメスープ	抹茶パンケーキ
エネルギー 1514 たんぱく質 58.6 食塩相当量 8.7				
4月4日（金）	食パン 小松菜の卵炒め ごぼうサラダ チョコレートクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉と野菜の中華炒め カリフラワーのカニ風味あんかけ 青梗菜とザーサイの中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 揚げ魚(タラ)のおろしソース インゲンとベーコンのソテー 白菜の柚香和え 味噌汁	芋ようかん
エネルギー 1499 たんぱく質 58.1 食塩相当量 8.2				
4月5日（土）	御飯 ガンモと野菜の煮物 モズクの酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	山菜おろしうどん 鶏肉と里芋の旨煮 モヤシのポン酢風味和え フルーツ	御飯 マスのミンチ焼 じゃが芋の炒め物 カブのゆかり和え すまし汁	いちごフルーチェ
エネルギー 1305 たんぱく質 54.2 食塩相当量 8.7				
4月6日（日）	食パン カリフラワーとウインナーのソテー 豆たっぷりヘルシーサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 ハンバーグでミグラソース 南瓜のチーズ焼 ほうれん草のサラダ 豆乳スープ フルーツ	御飯 麻婆豆腐 小籠包 切干大根のナムル 中華スープ	ドームケーキ(コシアン)
エネルギー 1598 たんぱく質 58.4 食塩相当量 8.5				

【MEMO】

