



# メニュー（7日間）



令和7年4月7日

～

令和7年4月13日

【★常食Ⅰ】



|                                       | 朝食                                                                                | 昼食                                                                                  | 夕食                                                                                    | 15時                                                                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 4月7日（月）                               | 御飯<br>厚焼卵<br>金時煮豆<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                                            | 御飯<br>シルバーの甘酢あんかけ<br>大根と人参の煮付け<br>小松菜とハムのサラダ<br>すまし汁<br>フルーツ                        | 御飯<br>豚肉と玉葱の炒め物<br>なすの煮物<br>サツマ芋の胡麻サラダ<br>味噌汁                                         | たい焼                                                                                   |
| エネルギー 1600<br>たんぱく質 59.1<br>食塩相当量 7.4 |  |                                                                                     |     |                                                                                       |
| 4月8日（火）                               | 食パン<br>ブロッコリーソテー<br>マカロニサラダ<br>ピーナッツクリーム<br>コンソメスープ<br>牛乳                         | ★健幸御膳<br>麦御飯<br>メバルのチーズ味噌焼<br>キャベツのふんわり卵ソテー<br>南瓜のサラダ<br>トマトスープ<br>甘酒ヨーグルト          | 御飯<br>豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め<br>春巻き揚げ<br>春雨の酢の物<br>味噌汁                                     | メープルパンケーキ                                                                             |
| エネルギー 1571<br>たんぱく質 60.6<br>食塩相当量 8.8 |                                                                                   |    |                                                                                       |                                                                                       |
| 4月9日（水）                               | 御飯<br>じゃが芋の甘辛煮<br>玉子サラダ<br>梅びしお<br>味噌汁<br>牛乳                                      | 御飯<br>鶏肉のハニーマスタードソース<br>青梗菜の炒め物<br>モヤシとピーマンの和え物<br>コンソメスープ<br>フルーツ                  | 御飯<br>サバの味噌煮<br>かぶのあんかけ<br>菜の花のサラダ<br>すまし汁                                            | 杏仁豆腐                                                                                  |
| エネルギー 1487<br>たんぱく質 55.5<br>食塩相当量 8.5 |                                                                                   |                                                                                     |    |                                                                                       |
| 4月10日（木）                              | 食パン<br>プレーンオムレツ<br>ごぼうサラダ<br>あんずジャム<br>コンソメスープ<br>牛乳                              | 御飯<br>タラの竜田揚げ<br>里芋の煮物<br>カブとワカメのサラダ<br>味噌汁<br>フルーツ                                 | 御飯<br>チキンと野菜のトマト煮<br>南瓜のグラッセ<br>ホウレン草のピーナッツ和え<br>コンソメスープ                              | メープルパンケーキ                                                                             |
| エネルギー 1468<br>たんぱく質 54.4<br>食塩相当量 8.6 |                                                                                   |                                                                                     |  |                                                                                       |
| 4月11日（金）                              | 御飯<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>大根の甘酢漬け<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                                   | 御飯<br>豚肉の味噌漬焼<br>小松菜の煮浸し<br>ビシキ和風サラダ<br>すまし汁<br>フルーツ                                | 御飯<br>ますの塩麹焼<br>レンコンのきんぴら<br>モヤシと蒲鉾のワサビ和え<br>味噌汁                                      | ベルギーワッフル                                                                              |
| エネルギー 1416<br>たんぱく質 57.7<br>食塩相当量 8.1 |                                                                                   |                                                                                     |  |                                                                                       |
| 4月12日（土）                              | 食パン<br>スクランブルエッグ<br>ポテトサラダ<br>マーメイド<br>コンソメスープ<br>牛乳                              | 御飯<br>鶏肉の和風オニオンソース<br>ビーフン炒め<br>ホウレン草の和え物<br>味噌汁<br>フルーツ                            | 御飯<br>豆腐つくね照焼<br>キャベツとシラスの炒め煮<br>インゲンとハムのサラダ<br>味噌汁                                   | 黒ゴマプリン                                                                                |
| エネルギー 1492<br>たんぱく質 52.4<br>食塩相当量 9.1 |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
| 4月13日（日）                              | 御飯<br>白菜と油揚げの煮物<br>高野豆腐とエンドウ豆の卵和え<br>鯛味噌<br>味噌汁<br>牛乳                             | ★寿司<br>御飯<br>刺身（盛合わせ）<br>京がんもの煮物<br>すまし汁<br>フルーツ                                    | 御飯<br>麻婆春雨<br>南瓜の胡麻炒め<br>青梗菜の中華和え<br>中華スープ                                            | チョコドーナツ                                                                               |
| エネルギー 1495<br>たんぱく質 63.1<br>食塩相当量 8.4 |                                                                                   |  |                                                                                       |  |

【MEMO】

