



メニュー (7日間)

令和7年4月14日

～

令和7年4月20日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
4月14日 (月) エネルギー 1497 たんぱく質 59.7 食塩相当量 8.2	ロールパン 豆と挽肉のトマト炒め スパゲティサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳 	御飯 豚肉の葱塩焼 カリフラワーに風味薄くず煮 小松菜のくるみ和え 味噌汁 フルーツ 	御飯 魚の田楽(サバ) じゃが芋の煮物 オクラとコーンのサラダ すまし汁	抹茶ゼリー
4月15日 (火) エネルギー 1548 たんぱく質 58.4 食塩相当量 8.3	御飯 ガンモと野菜の煮物 納豆・長葱 味噌汁 牛乳 	御飯 白身魚フライ 菜の花の炒め物 大根とハムのマリネサラダ ホタージュ フルーツ 	御飯 鶏肉の生姜焼 冬瓜の煮物 ホウレン草の錦糸和え のり佃煮 味噌汁	プリン 
4月16日 (水) エネルギー 1461 たんぱく質 60.3 食塩相当量 8.6	食パン ジャガ芋とツナのコンソメソテー マカロニサラダ チョコレートクリーム コンソメスープ 牛乳 	御飯 豚肉の胡麻味噌煮 青梗菜とアサリの炒め物 ブロッコリーのオニオンドレッシング すまし汁 フルーツ	御飯 魚の七味焼き 切昆布の炒り煮 キャベツの和え物 味噌汁	コーヒーロール 
4月17日 (木) エネルギー 1507 たんぱく質 58.3 食塩相当量 8	御飯 目玉焼 パンプキンサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 海老と野菜の卵炒め シューマイ ナムル 中華スープ フルーツ	御飯 チキンソテーおろしソース 白菜と油揚げの煮物 インゲンのサラダ 味噌汁	チョコプリン
4月18日 (金) エネルギー 1404 たんぱく質 60.8 食塩相当量 8.7	食パン かぶの洋風煮 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 煮魚(メバル) モヤシとピーマンの塩炒め 青梗菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉の梅しそ焼 車麩と野菜の煮物 キュウリと大豆の胡麻ドレ すまし汁	まんじゅう 
4月19日 (土) エネルギー 1462 たんぱく質 54.2 食塩相当量 8.3	御飯 なすのくず煮 卵豆腐 ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 鶏肉のガーリックソテー 南瓜の含め煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁 フルーツ 	御飯 豆腐のステーキ・キノコソース 大根とつみれの煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ すまし汁	ショコラプチケーキ
4月20日 (日) イースター  エネルギー 1724 たんぱく質 52.5 食塩相当量 9.7	食パン スクラブルエッグ ごぼうサラダ あんずジャム コンソメスープ 牛乳	キーマカレー 茄子のソテー カリフラワーのピーナッツ和え コンソメスープ フルーツ	御飯 酢鶏 もやしの三色炒め 枝豆とワカメの和え物 中華スープ	ミニたい焼(カスタード)

【MEMO】

