



令和7年4月28日

～

令和7年5月4日

【★常食Ⅰ】

メニュー (7日間)



	朝食	昼食	夕食	15時
4月28日 (月)  エネルギー 1431 たんぱく質 60.3 食塩相当量 8.5	食パン カリフラワーとハムのクリーム煮 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 千草焼卵 銀あん キャベツとツナのソテー ブロッコリーのボン酢風味 味噌汁 フルーツ 	御飯 魚(シルバー)の梅照焼 南瓜の甘煮 三色ナムル すまし汁	スイスロール(バニラ) 
4月29日 (火) エネルギー 1477 たんぱく質 52.4 食塩相当量 8.2	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め 大根の甘酢漬け ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 八宝菜(塩) 筍の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース ひじきの煮物 インゲンの胡麻ドレッシング 味噌汁	水羊羹(コシアン)
4月30日 (水) エネルギー 1450 たんぱく質 58 食塩相当量 8.1	食パン スクランブルエッグ ホウレン草とカニカマのサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 サバの味噌煮 小松菜とコーンの炒め物 切干大根のサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 ネギ塩チキン ふきとハンパンの煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁	黒糖まんじゅう 
5月1日 (木) エネルギー 1557 たんぱく質 58.4 食塩相当量 7.6	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 ごぼうサラダ ふりかけ 味噌汁 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 シェルマカロニサラダ 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 モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁	コーヒーロール
5月2日 (金) エネルギー 1542 たんぱく質 58.2 食塩相当量 8.3	食パン 茄子のソテー 南瓜のサラダ あんずジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 エビカツフライ ホウレン草とアサリの煮浸し 玉葱のおかかサラダ 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 蒸し鶏のサラダ コンソメスープ	抹茶バンケーキ
5月3日 (土)  エネルギー 1423 たんぱく質 58 食塩相当量 8	御飯 もやしの和風炒め 豆たつぷりヘルシーサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 イタリアンオムレツ ミートボールのコンソメ煮 菜の花のサラダ コーンポタージュ フルーツ	御飯 メバルの生姜煮 れんこんきんぴら 胡瓜のボン酢風味 味噌汁 	小麦まんじゅう
5月4日 (日)  エネルギー 1435 たんぱく質 54.1 食塩相当量 8.8	食パン ミートオムレツ ポテトサラダ マーメレード コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め ごぼうの炒り煮 ホウレン草の胡麻和え かき玉汁 フルーツ 	御飯 大根とつみれの煮物 キャベツの塩炒め モヤシのサラダ 味噌汁	やわらかおかき

【MEMO】

