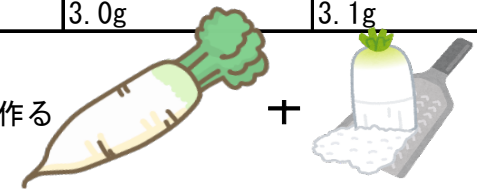


		2024年7月21日(日)	2024年7月22日(月)	2024年7月23日(火)	2024年7月24日(水)	2024年7月25日(木)	2024年7月26日(金)	2024年7月27日(土)	
朝食	和食	ご飯 巢ごもり卵 大根和え物 味噌汁	ご飯 焼き竹輪煮物 もやしの和え物 味噌汁	ご飯 目玉焼き かまぼこあえ 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き 納豆 味噌汁	ご飯 根菜のそぼろ煮 青菜の和え物 味噌汁	ご飯 半ペンチーズ焼き お浸し 味噌汁	卵サンド サラダ パンプキンスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	436kcal 20g 2.5g	460kcal 20g 2.7g	459kcal 19g 2.8g	443kcal 20g 2.8g	449kcal 20g 2.7g	446kcal 16g 2.9g	443kcal 18g 2.7g
		洋食	パン ミックスサラダ スープ	パン スクランブルエッグ スープ	パン 目玉焼き スープ	パン ホッケのオイル焼き スープ	パン 肉団子スープ煮 サラダ	パン 半ペンチーズ焼き スープ	卵サンド サラダ パンプキンスープ
	エネルギー たんぱく質 食塩	449kcal 20g 2.4g	435kcal 18g 2.6g	450kcal 19g 2.7g	452kcal 20g 2.7g	451kcal 19g 2.5g	458kcal 18g 2.6g	443kcal 18g 2.7g	
	昼食	昼食	ピラフ さつま芋オレンジ煮 塩昆布和え コンソメスープ お新香	食パンキッシュ グリーンサラダ 南瓜のバター煮 杏仁豆腐 コンソメスープ	ご飯 豚肉しょうが焼き もやしの和え物 大根のとも和え 味噌汁 お新香	ご飯 白身魚マヨネーズ焼き さつま芋きんぴら ごま酢和え 吸い物 お新香	ご飯 焼餃子 かんぴょう煮物 大根キムチ和え 味噌汁 お新香	ひやしたぬきうどん 茄子の煮物 プリン おしんこ	ご飯 ゴマだれ肉団子 鶏レバー煮 うずら豆の煮物 味噌汁 お新香
			エネルギー たんぱく質 食塩	591kcal 25g 3.0g	597kcal 26.g 3.1g	577kcal 25g 3.0g	582kcal 23g 3.1g	606kcal 25g 3.1g	567kcal 26g 3.1g
夕食			ご飯 タチウオの西京焼き 南瓜煮物 寒天寄せ 吸い物 デザート	ご飯 ロールキャベツ フルーツサラダ ドレッシング和え 吸い物 デザート (酒饅頭)	ご飯 白身魚のチーズ焼き オーロラサラダ ごま和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ローストチキン 根菜コンソメ煮 辛子酢味噌和え 味噌汁 デザート (あんこムース)	ご飯 かますのなめ茸卸し 筑前煮 海藻サラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 牛肉きんぴら風 マカロニサラダ 人参のマリネ 味噌汁 デザート (杏子ケーキ)	ご飯 金目鯛生姜煮 大根炒め 生揚げ酢みそ 吸い物 デザート (紅茶ケーキ)
エネルギー たんぱく質 食塩	622kcal 28g 3.0g	601kcal 25g 3.0g	593kcal 30g 3.1g	601kcal 28g 3.0g	570kcal 26g 3.1g	602kcal 25g 3.0g	576kcal 28g 3.1g		

献立は予告無く変更することがあります。

[とも和え]とは、和える食材と和え衣に入れる食材が同一の食材から出来た物を指します。魚介類とその肝で作る(肝和え)や魚介類の親子で作る(親子和え)が有名ですが、今回は大根と卸大根で作ります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります



+