

アミカヴィラ稲毛 メニュー例

パン食

ご飯食

	2010年7月18日(日)	2010年7月19日(月)	2010年7月20日(火)	2010年7月21日(水)	2010年7月22日(木)	2010年7月23日(金)	2010年7月24日(土)
朝食	A. きのこのスクランブルエッグ パン/具沢山スープ エネルギー 476kcal食塩 3.2g	A. 南瓜のチーズ焼 パン/ほうれん草のスープ エネルギー 466kcal食塩 2.1g	A. 彩り野菜のトマト煮 パン/茸スープ エネルギー 456kcal食塩 2.7g	A. はんぺんのピカタ パン/青梗菜のスープ エネルギー 437kcal食塩 3.3g	A. 豆腐とアスパラのクリーム煮 パン/キャロットスープ エネルギー 436kcal食塩 2.4g	A. 巣ごもり卵 パン/南瓜のクリームスープ エネルギー 520kcal食塩 2.5g	A. オムレツ&野菜 パン/三色豆のスープ エネルギー 426kcal食塩 2.3g
	B. しまほっけの塩焼き ごはん/小付/味噌汁 エネルギー 341kcal食塩 2.4g	B. はんぺんの煮合せ ごはん/小付/味噌汁 エネルギー 402kcal食塩 3.7g	B. しらすの卵とじ ごはん/小付/味噌汁 エネルギー 453kcal食塩 4.1g	B. 竹輪と野菜の煮物 ごはん/小付/味噌汁 エネルギー 379kcal食塩 3.6g	B. 豆腐のそぼろあんかけ ごはん/小付/味噌汁 エネルギー 431kcal食塩 3.1g	B. 焼きししゃも ごはん/小付/味噌汁 エネルギー 458kcal食塩 3.5g	B. 目鯛の西京焼 ごはん/小付/味噌汁 エネルギー 482kcal食塩 2.9g
	副菜 ブロッコリー辛子和え	副菜 人参サラダ	副菜 キャベツのコンビーフ炒め	副菜 ポテトサラダ	副菜 グリーンサラダ	副菜 きのこのマリネ風	副菜 スパゲッティサラダ
昼食	A. 白身魚のタルタルソース焼き ごはん/味噌汁 エネルギー 711kcal食塩 4.6g	A. あじの香り漬け焼き ごはん/じゃが芋と玉葱のスープ エネルギー 509kcal食塩 3.3g	スペシャルメニュー 	A. 白糸だらのおろしポン酢かけ 蓮根の金平/ごはん/吸い物 エネルギー 465kcal食塩 3.5g	A. 焼餃子 ごはん/中華風コーンスープ エネルギー 678kcal食塩 3.2g	A. さばのおろし煮 ごはん/味噌汁 エネルギー 761kcal食塩 3.7g	A. さんまの香味醤油焼き ごはん/吸い物 エネルギー 531kcal食塩 3.4g
	B. 牛肉とニンニクの芽の炒めもの ごはん/味噌汁 エネルギー 741kcal食塩 4.9g	B. 麻婆なす ごはん/じゃが芋と玉葱のスープ エネルギー 532kcal食塩 3.6g		B. サンドイッチ盛り合わせ コーンスープ エネルギー 522kcal食塩 3.8g	B. 鶏肉の甘酢ドレッシング ごはん/中華風コーンスープ エネルギー 596kcal食塩 3.5g	B. 冷したぬきうどん エネルギー 646kcal食塩 4.5g	B. 鶏肉の味噌チーズ焼き ごはん/吸い物 エネルギー 508kcal食塩 3.0g
	副菜 かぶと油揚げの煮物 茄子のとろろがけ 香の物	副菜 あんかけ炒り卵 きくらげと三つ葉の白和え 香の物		副菜 温野菜サラダ デザート	副菜 もやしとニラの炒め物 モロヘイヤのお浸し デザート	副菜 ナスの青じそ炒め 春菊とえのきのお浸し デザート	副菜 キャベツとしらすの煮びたし 五色なます 香の物
夕食	A. 揚げだし豆腐茸あんかけ ごはん/吸い物 エネルギー 465kcal食塩 3.1g	A. 鮭のホイル焼き ごはん/味噌汁 エネルギー 540kcal食塩 3.3g	A. 蟹ちらし 吸い物 エネルギー 428kcal食塩 4.4g	A. さごちの黄金焼き ごはん/味噌汁 エネルギー 533kcal食塩 2.9g	A. 目鯛の煮付け 若布御飯/味噌汁 エネルギー 472kcal食塩 3.8g	A. 夏野菜天ぷら ごはん/味噌汁 エネルギー 438kcal食塩 3.4g	A. まぐろの山かけ ごはん/味噌汁 エネルギー 422kcal食塩 3.8g
	B. 鶏肉の味噌漬け焼き ごはん/吸い物 エネルギー 483kcal食塩 3.7g	B. 豚肉のチンジャオロース ごはん/味噌汁 エネルギー 592kcal食塩 4.0g	B. 牛しゃぶ(皿盛り) ごはん/吸い物 エネルギー 575kcal食塩 1.8g	B. 和風ハンバーグ ごはん/味噌汁 エネルギー 468kcal食塩 2.8g	B. 豚肉の生姜焼 若布御飯/味噌汁 エネルギー 609kcal食塩 4.4g	B. 肉じゃが ごはん/味噌汁 エネルギー 590kcal食塩 3.5g	B. ポークソテー ごはん/味噌汁 エネルギー 601kcal食塩 4.4g
	副菜 里芋のゆず風味煮 小松菜とあさりの辛子和え フレッシュフルーツ	副菜 炒り鶏 いんげんお浸し フレッシュフルーツ	副菜 茶碗蒸し ほうれん草としめじのお浸し フレッシュフルーツ	副菜 かぼちゃのいとこ煮 若布と青じその酢の物 香の物	副菜 春雨卵炒め 長芋のとんぶり 和え 香の物	副菜 ひじきと大豆の煮物 冷奴 香の物	副菜 煮しめ オクラのおかか 和え フレッシュフルーツ

NEW