



メニュー（7日間）



令和2年9月21日

～

令和2年9月27日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月21日（月）	食パン いちごジャム スクランブルエッグ 白菜のサラダ コンソメスープ 牛乳 	～敬老の日 お祝い～ 赤飯 天麩羅 射込み高野豆腐の含め煮 柚香和え すまし汁 フルーツ 	御飯 豚肉となすの甘辛煮 竹輪入きんぴらごぼう トマトとアスパラのサラダ 味噌汁	お祝いどら焼き 
9月22日（火）	 御飯 南瓜とふきの煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 魚の幽庵焼(サワ) ひじきの炒め煮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐の肉味噌かけ 薩摩揚げの炒り煮 インゲンとコーンのサラダ すまし汁	芋ようかん 
9月23日（水）	御飯 目玉焼 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	味噌ラーメン 春雨の旨煮 ツナサラダ フルーツ	御飯 鶏肉の照焼 イ団子と野菜のコンソメ煮 ゆかり風味(小松菜) すまし汁	人形焼(緑茶あん) 
9月24日（木）	御飯 アスパラとエビの炒め物 スパゲティサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚の磯辺揚げ(タ) 茄子と豚肉の味噌炒め 青菜の辛子和え 味噌汁 フルーツ 	御飯 酢鶏 冬瓜の煮物 ホウレン草の中華和え 中華スープ	コーヒーゼリー
9月25日（金）	御飯 秋刀魚の生姜煮 モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 家常豆腐 大根の炒り煮 ゼンマイのナムル 中華スープ フルーツ	御飯 メルルーサのタルタルソースかけ 肉団子・サツマ芋の甘辛煮 オクラのなめ茸和え 味噌汁 	きなこパンケーキ
9月26日（土）	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) モロヘイヤのお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳 	御飯 和風あんかけハンバーグ 鶏肉と里芋の煮物 春菊のわさび和え すまし汁 フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 青梗菜の炒め物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁	ピーチフルーチェ
9月27日（日）	御飯 玉子ロール 人参サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	シーフードカレー カリフラワーの炒め ポテトサラダ かぶのコンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 竹輪と大根の炒り煮 中華冷奴 中華スープ 	バナナカステラ

【MEMO】

