



メニュー（7日間）



令和2年9月28日

～

令和2年10月4日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月28日（月）	御飯 じゃが芋の煮物 オクラのシラス和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 魚のソテー・トマトソース（バサ） キャベツとピーコーンのソテー 豆サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の塩麹焼 かぶの煮物 ホウレン草とシメジの和え物 味噌汁	杏仁豆腐
エネルギー 1516 たんぱく質 60.8				
9月29日（火）	御飯 白菜とアサリの炒り煮 ピーナッツ和え（アスパラガス） ふりかけ 味噌汁 牛乳	ネギ塩豚丼 さつま芋の甘辛煮 小松菜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 魚の沢煮（カレイ） 切干大根の煮物 ブロッコリーの和風和え すまし汁	ロールケーキ
エネルギー 1512 たんぱく質 57.3				
9月30日（水）	食パン マーメイド プレーンオムレツ かぶのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 揚げ出し豆腐あんかけ レンコンと竹輪のおかか煮 青梗菜のポン酢和え すまし汁 フルーツ	わかめ御飯 蒸魚のゴマダレ漬 モヤシとニラの炒め物 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁	栗まんじゅう
エネルギー 1535 たんぱく質 54.9				
10月1日（木）	御飯 ブロッコリーの炒め物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚のバジルソース（ホキ） カリフラワーソテー 白菜のゆず和え コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 切昆布と大豆の煮物 小松菜のからし和え 味噌汁	ベルギーワッフル
エネルギー 1474 たんぱく質 57.7				
10月2日（金）	御飯 車麩のそぼろあんかけ じゃが芋のサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	サラダうどん サツマアゲと野菜の炒め物 マカロニサラダ フルーツ	御飯 鰯のきのこあんかけ ぜんまいと竹輪の煮物 胡麻和え すまし汁	水羊羹（コシアン）
エネルギー 1491 たんぱく質 60.8				
10月3日（土）	御飯 茄子の炒め煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の治部煮 アスパラとツナの炒め物 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 エビと玉子の塩炒め 春雨の旨煮 オクラのドレッシング和え 中華スープ	ヨーグルトケーキ
エネルギー 1525 たんぱく質 61				
10月4日（日）	御飯 揚げポールの煮物 白菜の和風サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 ピーナッツ和え（モヤシ） すまし汁 フルーツ	御飯 擬製豆腐 小松菜の煮浸し モロヘイヤのシソ風味 味噌汁	ミカンフルーチェ
エネルギー 1435 たんぱく質 56.6				

【MEMO】

