



メニュー (7日間)



令和2年10月12日

~

令和2年10月18日

【★常食】



	朝食	昼食	夕食	15時
10月12日 (月)	御飯 南瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 青菜の塩炒め 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 ほっけのゆず味噌焼 きのこのバターソテー オクラお浸し すまし汁	黒糖カステラ
エネルギー 1512 たんぱく質 55				
10月13日 (火)	御飯 なすの煮物 キャベツと竹輪の和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳	肉そば 里芋のベーコンソテー モロヘイヤの中華和え フルーツ	御飯 赤魚の煮付け 青梗菜の炒め物 モヤシの甘酢和え 味噌汁	マンゴープリン
エネルギー 1472 たんぱく質 59.2				
10月14日 (水)	御飯 ガンモの煮物 白菜の柚子浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鯖の塩麹焼 ホウレンソウの炒め煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉とコーンのクリームシチュー 大根のバター醤油炒め インゲンとツナのサラダ コンソメスープ	パウンドケーキ
エネルギー 1541 たんぱく質 59.7				
10月15日 (木)	食パン りんごジャム 玉子ロール セロリとモヤシのフレンチサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 青梗菜・サツマ揚げの煮浸し ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 フルーツ	御飯 魚の蒲焼 茄子とピーマンの甘辛炒め 菜の花の辛子和え 味噌汁	コーヒーゼリー
エネルギー 1461 たんぱく質 62.4				
10月16日 (金)	御飯 ハムと野菜の炒め物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 たらの野菜あん 南瓜の甘辛煮 キュウリと春雨の酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐ハンバーグ マカロニソテー キャベツとトマトのサラダ コンソメスープ	ソフトドーナツ
エネルギー 1569 たんぱく質 57.3				
10月17日 (土)	御飯 プレーンオムレツ ポテトサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 レンコンと竹輪の炒め煮 インゲンの磯和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鱈の煮付け 里芋の煮っころがし 茄子のドレッシングかけ 味噌汁	ようかんロール
エネルギー 1540 たんぱく質 58				
10月18日 (日)	御飯 高野豆腐の煮物 青梗菜とモヤシのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	～秋祭り～ 栗御飯 さんまの塩焼 炊き合せ 菊花和え すまし汁 フルーツ	御飯 ふくさ卵焼 冬瓜の味噌煮 アスパラの酢味噌かけ すまし汁	芋ようかん
エネルギー 1438 たんぱく質 58.3				

【MEMO】

