



メニュー（7日間）



令和2年10月26日

～

令和2年11月1日

【★常食】



	朝食	昼食	夕食	15時
10月26日（月） エネルギー 1498 たんぱく質 65	御飯 揚げポールの煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 回鍋肉 青梗菜とアサリの炒り煮 ゼンマイのナムル 中華スープ フルーツ	御飯 鰯の香味焼 里芋と大豆の煮物 ブロッコリーの青ジソレ 味噌汁	黒ゴマプリン
10月27日（火） エネルギー 1514 たんぱく質 48.1	御飯 小松菜の卵炒め かつとわかめのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	かき揚げうどん レンコンと切昆布の炒り煮 ホウレン草の錦糸和え フルーツ	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのコンソメ煮 マカロニサラダ 味噌汁	ロールケーキ
10月28日（水） エネルギー 1565 たんぱく質 52.8	御飯 竹輪の野菜炒め モヤシのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホタテクリームコロッケ 大根の煮物 ゆかり風味(モロヘイヤ) フルーツ コンソメスープ	御飯 鯖の胡麻だれ焼 そぼろ炒め 青梗菜の和え物 味噌汁	今川焼
10月29日（木） エネルギー 1527 たんぱく質 57	御飯 ポテトとウインナーのソテー アスパラのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鯖の味噌煮 かつの炒め 春菊の辛子和え すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉のソース焼 野菜の蒸し煮 ヒジキ和風サラダ スープ 	メープルパンケーキ
10月30日（金） エネルギー 1450 たんぱく質 58.1	御飯 もやしの桜海老炒め 青梗菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 肉豆腐 冬瓜のあんかけ キュウリとわかめの酢の物 かき玉汁 フルーツ	御飯 鰻のチーズ焼 肉団子と玉葱の煮物 スパゲティサラダ コンソメスープ 	吹雪まんじゅう 
10月31日（土） エネルギー 1593 たんぱく質 53.3	食パン マーマレード チーズオムレツ カラフルサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 ハンバーグトマトソース さつま芋のレースン煮 人参サラダ 味噌汁 フルーツ 	御飯 里芋と高野豆腐の煮物 小松菜と油揚げの煮浸し 柚子味噌和え すまし汁	パンナコッタ
11月1日（日） エネルギー 1598 たんぱく質 57.9	御飯 ハンペンと野菜煮物 モロヘイヤのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 蒸魚のオーロラソースかけ(バサ) カリフラワーのスープ煮 インゲンのサラダ かぼちゃのポタージュ フルーツ	わかめ御飯 五目卵焼 じゃが芋金平 キャベツの青しそ和え 味噌汁	さつま芋まんじゅう

【MEMO】

