



メニュー（7日間）



令和2年11月2日

～

令和2年11月8日

【★常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月2日（月） エネルギー 1476 たんぱく質 80.8	御飯 小松菜の煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のチーズ焼 レンコンの煮物 ブロッコリーの和風和え すまし汁 フルーツ	御飯 鰯の韓国焼 なすの煮物 ホウレン草のナムル 味噌汁	水羊羹(白あん)
11月3日（火） エネルギー 1439 たんぱく質 50.3 	御飯 切干大根の炒り煮 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 牛肉とレンコンの中華旨煮 卵豆腐のかあんかけ モヤシの中華サラダ コーンスープ(中華) フルーツ 	御飯 ふきとつみれの煮物 白菜とにらの塩炒め トマトと玉葱のサラダ 味噌汁	抹茶プリン
11月4日（水） エネルギー 1520 たんぱく質 59.1	御飯 かぶと人参の煮物 カリフラワーのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 魚の幽庵焼(サワラ) 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 酢鶏 冬瓜の煮物 ホウレン草の中華和え 中華スープ 	スイスロール 
11月5日（木） エネルギー 1531 たんぱく質 61.6	食パン あんずジャム ホイウインナー 白菜のサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏の照焼 なすの田舎煮 ポン酢和え すまし汁 フルーツ	御飯 卵と春雨の炒め物 シューマイ 春菊の磯辺和え 味噌汁	ショコラチーキー
11月6日（金） エネルギー 1473 たんぱく質 54.4	御飯 秋刀魚の生姜煮 モヤシの胡麻ドレッシング のりの佃煮 味噌汁 牛乳	山菜とろろそば(温) 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ フルーツ	御飯 ぶりの煮付け カリフラワーの炒め モロヘイヤの辛子和え 味噌汁	今川焼(カスタード)
11月7日（土） エネルギー 1572 たんぱく質 56.9	御飯 アスパラとエビの炒め物 茄子のドレッシングかけ 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 蒸魚のタルタルソースかけ(メルルーサ) 肉団子・サツマ芋の甘辛煮 オクラのなめ茸和え 味噌汁 	人形焼(緑茶あん)
11月8日（日） エネルギー 1529 たんぱく質 55.6	御飯 目玉焼 スパゲティーサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳 	チキンカレー ピーマンのコンソメソテー インゲンとコーンのサラダ キャベツのスープ フルーツ	御飯 白身魚の磯辺揚げ(タラ) 里芋の煮っころがし チンゲン菜のわさび和え 味噌汁	ピーチフルーチェ

【MEMO】

