



令和2年11月9日

～

令和2年11月15日

【★常食】

メニュー（7日間）



	朝食	昼食	夕食	15時
11月9日（月） エネルギー 1601 たんぱく質 81.8	御飯 冬瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉となすの甘辛煮 きんぴらごぼう キュウリとワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ 	御飯 イタリアンオムレツ イカ団子と野菜のコンソメ煮 ホウレン草の和風ドレッシング コーンポタージュ 	杏仁豆腐
11月10日（火） エネルギー 1594 たんぱく質 63.5	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 鶏葛のおろし煮 春雨の旨煮 トマトのポンズかけ 味噌汁 フルーツ	御飯 鯖の野菜あんかけ カリフラワーの炒め ゆかり風味(小松菜) すまし汁	ソフトドーナツ
11月11日（水） エネルギー 1598 たんぱく質 64.6	御飯 玉子ロール 人参サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚のムニエル(サケ) 茄子のソテー 春菊のわさび和え すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 大根とあさりの炒め煮 中華冷奴 中華スープ 	黒糖まんじゅう
11月12日（木） エネルギー 1461 たんぱく質 56.3	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 シルバーのソテー・トマトソース キャベツとベーコンのソテー 豆サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の塩麴焼 かぶの煮物 ホウレン草とシメジの和え物 味噌汁	抹茶パンケーキ 
11月13日（金） エネルギー 1473 たんぱく質 56.9	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	カレーうどん さつま芋の甘辛煮 小松菜のサラダ フルーツ	御飯 カレイの沢煮 切干大根の煮物 ブロッコリーの和風和え すまし汁	パウンドケーキ
11月14日（土） エネルギー 1565 たんぱく質 60.8	食パン りんごジャム Caたっぷりオムレツ かぶのサラダ 鯛味噌 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 	御飯 鰯のゴマダレ漬 モヤシとニラの炒め物 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁	ヨーグルトケーキ
11月15日（日） エネルギー 1499 たんぱく質 75.3 	御飯 揚げポールの煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(ネギ・椎茸) 牛乳	御飯 鱈のバジルソース カリフラワーソテー キャベツとコーンのサラダ 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 	コーヒーロール

【MEMO】

