



メニュー（7日間）



令和2年11月16日

～

令和2年11月22日

【★常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月16日（月） エネルギー 1473 たんぱく質 57.6	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の治部煮 アスパラとツナの炒め物 白菜のゆず和え 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	ミカンフルーチェ
11月17日（火） エネルギー 1449 たんぱく質 54.6	御飯 茄子の炒め煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	タンメン 南瓜とレースンのレモン煮 カリフラワーとチーズサラダ フルーツ	御飯 鱈のきのこあんかけ 青梗菜の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	たまご蒸しケーキ
11月18日（水） エネルギー 1489 たんぱく質 62.7	食パン マーマレード ポイルウイナー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 ぶり大根 いんげんの炒め物 ピーナッツ和え(モヤシ) 味噌汁 フルーツ	ゆかり御飯 擬製豆腐 小松菜の煮浸し 酢味噌和え すまし汁	ベルギーワッフル
11月19日（木） エネルギー 1583 たんぱく質 61.8	御飯 ガンモと野菜の煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 トンカツ ぜんまいと竹輪の煮物 モロヘイヤのシソ風味 かき玉汁 フルーツ	御飯 魚のミソ焼(シイラ) 肉野菜炒め カブとワカメの梅和え 味噌汁	水羊羹(コシアン)
11月20日（金） エネルギー 1488 たんぱく質 54.4	御飯 目玉焼 アスパラの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鰯の生姜煮 キャベツのあさり炒め ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の酢豚風 中華旨煮 蒸し茄子のドレッシングかけ 中華スープ	きなこパンケーキ
11月21日（土） エネルギー 1563 たんぱく質 58.3	御飯 ひじきと薩摩揚げの煮物 モヤシのお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 牛肉とごぼうの味噌煮 冬瓜の煮物 おぐらの辛子和え すまし汁 フルーツ	御飯 魚の塩焼(サバ) 車麩の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁	いちごのオムレット
11月22日（日） エネルギー 1602 たんぱく質 59.6	御飯 なすと挽肉のソテー カリフラワーのおかか和え ふりかけ 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 牛乳	御飯 鱈のパン粉焼 スパゲティソース 白菜と人参のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 生揚げの卵とじ 豚肉と野菜の味噌炒め モスクの酢の物 味噌汁	やわらかおかき

【MEMO】

