



メニュー（7日間）



令和2年11月23日

～

令和2年11月29日

【★常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月23日（月） エネルギー 1439 たんぱく質 60.7 	御飯 ハンパンと野菜煮物 モロヘイヤのお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 射込み高野豆腐の含め煮 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁(カブ・絹サヤ) フルーツ 	御飯 豆腐の五目あんかけ ウィナーの野菜炒め トマトとワカメのサラダ すまし汁	カステラ 
11月24日（火） エネルギー 1474 たんぱく質 54.5	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し モヤシの胡麻和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳 	御飯 鶏肉の旨煮 青梗菜とアサリの炒め物 ゆかり和え(大根) 味噌汁 フルーツ	御飯 メルルルーサの中華風照焼 茄子の生姜煮 キャベツの中華ドレッシング 中華スープ	抹茶ゼリー
11月25日（水） エネルギー 1612 たんぱく質 64.2	食パン ツナ入りスクランブル マーマレード インゲンとコーンのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 ホキのチリソース風 ピーファン炒め アスパラのお浸し 中華スープ フルーツ	御飯 肉野菜炒め つみれの薄くず煮 カリフラワーのマリネ 味噌汁	あんドーナツ
11月26日（木） エネルギー 1441 たんぱく質 56.6	御飯 キャベツの味噌炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 茄子とピーマンの甘辛炒め インゲンの磯和え 味噌汁 フルーツ 	御飯 鱈のゆず味噌焼 きのこのバターソテー オクラお浸し すまし汁	チーズ蒸しケーキ
11月27日（金） エネルギー 1518 たんぱく質 58.9	御飯 玉子ロール 白菜とチワワの辛し和え 梅びしお 味噌汁 牛乳 	きのこそば(温) 大学芋 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	ミニたい焼
11月28日（土） エネルギー 1617 たんぱく質 61.1	御飯 ガンモとカブの煮物 小松菜の柚子浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鯖の塩麹焼 里芋のペーコンソテー ブロッコリーのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ふくさ卵焼 ホウレンソウの炒め煮 春雨サラダ すまし汁	黒糖蒸しパン
11月29日（日） エネルギー 1560 たんぱく質 69.9	御飯 なすの煮物 モヤシのフレンチサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	～パンバイキング～ パン 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 フルーツ	御飯 ますの蒲焼 白菜とサツマ揚げの煮浸し 五目煮豆 味噌汁 	マンゴープリン

【MEMO】

