



メニュー (7日間)



令和2年11月30日

~

令和2年12月6日

【★常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月30日 (月)	御飯 ハムと野菜の炒め物 ポトサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚げ魚の野菜あん(鰯) 南瓜の甘辛煮 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐のステーキ・キノコソース マカロニソー キャベツとトマトのサラダ コンソメスープ	バームクーヘン
エネルギー 1515 たんぱく質 54.1				
12月1日 (火)	御飯 車麩の卵とじ 茄子のドレッシングかけ 梅びしお 味噌汁 牛乳	きつねうどん カリフラワーとベーコンのカレー炒め 春菊の和え物 フルーツ	御飯 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の煮物 かぶの甘酢漬 味噌汁	吹雪まんじゅう
エネルギー 1498 たんぱく質 51.8				
12月2日 (水)	御飯 ツナと大根の炒り煮 ゆかり和え(白菜) ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 小松菜のゴマ和え ごぼうと枝豆の煮物 すまし汁 フルーツ	御飯 鯖の野菜蒸 肉詰めいなりの煮物 ブロッコリーのホン酢風味 味噌汁	蒸しケーキ
エネルギー 1515 たんぱく質 60.4				
12月3日 (木)	御飯 里芋と人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 カニ玉 かぶの炒め キャベツの中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 豚肉と根野菜の煮物 南瓜とピーマンの炒め物 ホウレン草と蒲鉾のわさび和え 味噌汁	ミニたい焼
エネルギー 1529 たんぱく質 50.8				
12月4日 (金)	御飯 竹輪の野菜炒め インゲンのクルミ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 バサのチーズクリームソース ウインナーの野菜炒め オニオンサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の照焼 ひじきの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁	ベルギーワッフル
エネルギー 1539 たんぱく質 57				
12月5日 (土)	御飯 生揚げの煮物 オクラのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 ゼンマイとサツマ揚げの煮物 サツマ芋サラダ かき玉汁 フルーツ	御飯 鯖の有馬煮 もやしの和風炒め キャベツの黒ゴマ和え 味噌汁	いちごフルーチェ
エネルギー 1551 たんぱく質 60.1				
12月6日 (日)	食パン あんずジャム スクランブルエッグ 青梗菜とカニカマのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ アスパラとベーコンの炒め物 大根とワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 野菜と海老の炒め物 中華煮 白菜のナムル 中華スープ	杏仁豆腐
エネルギー 1541 たんぱく質 58.1				

【MEMO】

