



メニュー (7日間)



令和2年12月14日

~

令和2年12月20日

【★常食】



	朝食	昼食	夕食	15時
12月14日 (月)	御飯 ポトとベーコンのソテー ハウレン草の和風ドレッシング のりの佃煮 味噌汁 牛乳 	御飯 鱈の粕漬け焼 揚げポールの煮物 キュウリと長芋の酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のしぐれ煮 きんぴられんこん 小松菜のくるみ和え 味噌汁	ブッセケーキ
12月15日 (火)	御飯 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 家常豆腐 大根とあさりの炒め煮 ポトサラダ 中華スープ フルーツ 	御飯 パサのカレーニエル 卵野菜炒め 菜の花のお浸し 豆乳スープ	チーズ蒸しケーキ 
12月16日 (水)	食パン りんごジャム プレーンオムレツ モヤシのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 鯖の甘辛煮 小松菜とコーンの炒め物 ゼンマイのナムル 味噌汁 フルーツ	御飯 高野豆腐の卵とじ カリフラワーの炒め ゆかり和え(カブ) 味噌汁 	メープルプチケーキ
12月17日 (木)	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊のなめ茸添え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ネギ塩チキン 切昆布と大豆の煮物 茹きゃべツのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 蒸魚の南蛮漬風(鰯) シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ	黒糖まんじゅう
12月18日 (金)	御飯 ハウレン草のソテー 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	あんかけ焼そば さつま芋のレーズン煮 モロヘイヤのお浸し フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 もやしの三色炒め 辛子マヨネーズ和え 味噌汁 	抹茶パンケーキ
12月19日 (土)	御飯 鶏肉と里芋の煮物 インゲンの生姜和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 鱈の蒲焼 ビーフン炒め 小松菜の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 スパニッシュオムレツ きゃべツとツナの炒め物 かぶのサラダ コンソメスープ	黒ゴマプリン
12月20日 (日)	御飯 ひじきとサツマ揚げの煮物 白菜・絹サヤのピーナツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の竜田揚げ 冬瓜の煮物 モロヘイヤの中華和え すまし汁	御飯 赤魚の煮付け きんぴらごぼう チンゲン菜とチクワ胡麻サラダ 味噌汁	抹茶カステラ 

【MEMO】

