



2021

メニュー (7日間)



令和2年12月28日

～

令和3年1月3日

【★常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月28日 (月)	御飯 魚河岸揚げの含め煮 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハンバーグトマトソース ホウレン草とコーンのソテー スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 蒸魚のあんかけ かぶの煮物 菜の花の錦糸和え 味噌汁	ヨーグルトケーキ
エネルギー 1534 たんぱく質 58				
12月29日 (火)	御飯 サヤと玉葱の卵とじ サツマ芋サラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の幽庵焼 カリフラワーの炒め 青梗菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	茶飯 おでん 揚げナスのそぼろあん ピーナッツ和え(春菊) すまし汁	蒸しケーキ 
エネルギー 1498 たんぱく質 58.7				
12月30日 (水)	食パン マーマレード 肉団子と白菜のスープ煮 ホウレン草の和風ドレッシング コンソメスープ 牛乳	御飯 ホタテクリームコロッケ じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーのチーズサラダ トマトスープ フルーツ	御飯 豚肉と根野菜の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 モヤシの甘酢和え 味噌汁	パウンドケーキ
エネルギー 1536 たんぱく質 54.2				
12月31日 (木)	御飯 角あげの煮物 なめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と青梗菜の炒め物 レンコンのベーコン炒め 南瓜のサラダ コンソメスープ フルーツ	年越しそば ひじきの煮物 とろろ 杏仁豆腐 	乳菓まんじゅう
エネルギー 1609 たんぱく質 57.4				
1月1日 (金)	御飯 おせち盛り合わせ 白和え 関東雑煮風汁 牛乳	～元旦 お祝い膳～ 赤飯 ぶりの照焼 煮しめ おせち盛り合わせ すまし汁 フルーツ	御飯 すき焼き風煮 ゆず味噌田楽 カニサラダ すまし汁	和菓子 祝い華
エネルギー 1652 たんぱく質 62.4				
1月2日 (土)	御飯 ガンモと野菜の煮物 スパゲティサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	玉子チャーハン 海老チリソース炒め 青菜の塩炒め 春雨サラダ 中華スープ マンゴープリン	御飯 ヒレカツ ピーマンのコンソメソテー オクラのお浸し 赤だし 	和菓子 紅福寿
エネルギー 1721 たんぱく質 63.8				
1月3日 (日)	御飯 豚肉じゃが アスパラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	炊き込みご飯 天麩羅 青梗菜の胡麻和え すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 きんぴらごぼう 南瓜のサラダ 味噌汁	ブルーベリーケーキ
エネルギー 1458 たんぱく質 54				

【MEMO】

