



2021

メニュー (7日間)

令和3年1月11日

~

令和3年1月17日

【★常食】



	朝食	昼食	夕食	15時
1月11日 (月) エネルギー 1475 たんぱく質 56	御飯 南瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏のバーベキューステーキ ホウレンソウ草の炒め煮 かぶのレモン和え 味噌汁 フルーツ	御飯 蒸魚のモジオロシ(めばる) さつま芋と刻昆布の煮物 モヤシのサラダ すまし汁	バームクーヘン
1月12日 (火) エネルギー 1469 たんぱく質 55	御飯 ミートオムレツ ゆかり和え(白菜) ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜の旨煮 ピリ辛炒め(れんこん) オクラと茸の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 たらのバジルソース マカロニソテー(カレー) キャベツのサラダ コンソメスープ	ミカンフルーチェ
1月13日 (水) エネルギー 1622 たんぱく質 58.7	御飯 豆と挽肉のトマト炒め インゲンのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	とんこつラーメン 茄子とベーコンの炒り煮 青梗菜のサラダ フルーツ	御飯 鶏葛のおろし煮 ブロッコリーの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ミニたい焼
1月14日 (木) エネルギー 1458 たんぱく質 55.1	食パン りんごジャム ホウレン草とウインナーの炒め物 大根のサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 鯖の胡麻味噌焼 里芋の含め煮 菜の花の辛子和え すまし汁 フルーツ	御飯 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ アスパラとコーンの炒め物 白菜のポン酢和え 味噌汁	パンケーキ
1月15日 (金) エネルギー 1547 たんぱく質 58.9	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	御飯 豆腐のツナグラタン カリフラワーの炒め 春菊の和え物 コンソメスープ 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	黒糖蒸しパン
1月16日 (土) エネルギー 1562 たんぱく質 56.7	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 ゆかり風味(小松菜) ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 ひじきの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 パ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	レモンケーキ
1月17日 (日) エネルギー 1488 たんぱく質 48.1	御飯 ツナと大根の炒り煮 じゃが芋のサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 カニ玉 カブの炒め 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	やわらかおかき

【MEMO】

