



メニュー (7日間)

令和3年1月18日

～ 令和3年1月24日

【★常食】



	朝食	昼食	夕食	15時
1月18日 (月)	御飯 竹輪の野菜炒め インゲンのクルミ和え エネルギー 1510 たんぱく質 62.2 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 たらの野菜蒸 肉詰めいなりの煮物 ブロッコリーのポン酢風味 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 春菊の煮浸し 豆サラダ すまし汁	杏仁豆腐
1月19日 (火)	御飯 生揚げの煮物 オクラのなめ茸和え エネルギー 1568 たんぱく質 59.7 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	水羊羹
1月20日 (水)	食パン マーマレード スクランブルエッグ エネルギー 1557 たんぱく質 55 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 鶏とカリフラワーの中華炒め 中華煮 白菜のナムル 中華スープ	トーナツ
1月21日 (木)	御飯 ハンパンと野菜煮物 モロヘイヤのシソ風味 エネルギー 1575 たんぱく質 60.2 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ポークステーキ・リンゴソース カブのトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 エビと野菜の卵とじ けんちん風煮物 ホウレン草のゆず浸し 味噌汁	ベルギーワッフル
1月22日 (金)	御飯 大根の炒り煮 納豆・長葱 エネルギー 1520 たんぱく質 59.5 漬物 味噌汁 牛乳	山菜とろろそば 車麩の煮物 モヤシのサラダ フルーツ	御飯 筑前煮 茄子とエリンギの炒め物 菜の花の辛子和え すまし汁	抹茶どら焼
1月23日 (土)	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 ホウレン草の和え物 エネルギー 1601 たんぱく質 62.1 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鯖の田楽 ガンモの煮物 ポン酢和え すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉のくわ焼 青梗菜の塩炒め キュウリとカブのサラダ 味噌汁	スイスロール
1月24日 (日)	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) キャベツのおかか和え エネルギー 1619 たんぱく質 62.4 のりの佃煮 味噌汁 牛乳	ポークカレーライス ピーマンとベーコンの炒め物 ブロッコリー・コーンサラダ 野菜スープ フルーツ	御飯 鱈の胡麻だれ焼 肉団子と春雨の旨煮 インゲンの和風ドレッシング 味噌汁	紅茶ケーキ



【MEMO】

