



# メニュー (7日間)



令和3年2月1日

~

令和3年2月7日

【★常食】



	朝食	昼食	夕食	15時
2月1日 (月)	御飯 ひじきとサツマ揚の煮物 インゲンの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚げ鶏のレモンソースかけ さつま芋の甘煮 モロヘイヤのシラス和え すまし汁 フルーツ	御飯 つみれとレシコンの煮物 ピーマン炒め 小松菜の和え物 味噌汁	人形焼
エネルギー 1549 たんぱく質 52.6				
2月2日 (火)	御飯 切干大根の炒り煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	～節分～ 鬼かまうどん 茄子とピーマン味噌炒め ブロッコリーの和風マヨネーズ フルーツ	御飯 スパニッシュオムレツ ホウレン草のソテー かぶのサラダ コンソメスープ	ロールケーキ(恵方巻風)
エネルギー 1556 たんぱく質 57.7				
2月3日 (水)	御飯 鶏肉と里芋の煮物 白菜・絹サヤのピーナッツ和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 回鍋肉 卵豆腐の海老あんかけ モヤシとニラの中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 魚の煮付け(鰯) 南瓜と車麩の煮物 チンゲン菜とチクワ胡麻サラダ 味噌汁	水羊羹(コシアン)
エネルギー 1529 たんぱく質 61.8				
2月4日 (木)	食パン あんずジャム チーズ入りスクランブル カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 アスパラの和風炒め 枝豆とワカメの辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ホキのレモン焼 さつま芋のバター煮 モロヘイヤの磯和え すまし汁	蒸しケーキ
エネルギー 1511 水分 744.5 たんぱく質 58.8				
2月5日 (金)	御飯 キャベツとウインナーのソテー オクラお浸し 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ぶりの南部焼 じゃが芋の煮物 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 肉野菜炒め 春雨の旨煮 トマトのサラダ 中華スープ	抹茶パンケーキ
エネルギー 1516 たんぱく質 58.3				
2月6日 (土)	御飯 目玉焼 くるみ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 キャベツの薄くず煮 中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 鱈の蒲焼 かぶの和風炒め ホウレン草の和え物 味噌汁	コーヒーロール
エネルギー 1576 たんぱく質 60				
2月7日 (日)	御飯 アスパラとエビの炒め物 モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホキの揚げおろし煮 サツマ芋とウグイス豆の甘煮 白菜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 タンドリー風チキン イカ団子と野菜のコンソメ煮 シェルマカロニサラダ コーンポタージュ	パンナコッタ
エネルギー 1595 たんぱく質 59.1				

【MEMO】

