



メニュー (7日間)



令和3年2月8日

~

令和3年2月14日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月8日 (月) エネルギー 1561 たんぱく質 59.2	御飯 魚の梅煮(イワシ) モロヘイヤのお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 イタリアンオムレツ カリフラワーソテー ビーンズサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 ホタテ風味あんかけ キャベツと蒲鉾のワサビ和え 味噌汁 	バームクーヘン
2月9日 (火) エネルギー 1831 たんぱく質 62.2	食パン りんごジャム ホイイルウイナー 白菜のサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 蒸魚のオーロラソースかけ(ホキ) 青梗菜とアサリの炒り煮 ごぼうサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 肉じゃが(豚肉) 里芋の味噌煮 モヤシの中華サラダ 味噌汁 	ショコラプチケーキ 
2月10日 (水) エネルギー 1554 たんぱく質 56	御飯 玉子ロール 小松菜とハムのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	塩バターラーメン 揚げホールの煮物 蒸し茄子のドレッシングかけ フルーツ	御飯 肉団子の酢豚風 かにシューマイ ホウレン草とハムのナムル 中華スープ	ミニたい焼
2月11日 (木) エネルギー 1570 たんぱく質 63.3 2.11 建国記念日	御飯 魚の照焼 ブロッコリーのおかか和え 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 豆腐のツナグラタン 小松菜の炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ	カステラ
2月12日 (金) エネルギー 1538 たんぱく質 50.2	御飯 白菜とアサリの炒り煮 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	御飯 揚げ出し豆腐のかにあんかけ ナスの田楽 カブとワカメのサラダ すまし汁	レモンケーキ
2月13日 (土) エネルギー 1557 たんぱく質 62	御飯 冬瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鱈のグリル 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 	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 ホウレン草の炒め煮 モヤシの甘酢和え 味噌汁	ドーナツ
2月14日 (日) エネルギー 1577 たんぱく質 50.6 ♡	御飯 薩摩揚げの炒り煮 なめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビカツフライ&ハートコロッケ じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ トマトスープ フルーツ 	御飯 豚肉と青梗菜の炒め物 ひじきの煮物 ポン酢和え 味噌汁	チョコブラウニー 

【MEMO】

