



メニュー (7日間)



令和3年2月15日

~

令和3年2月21日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月15日 (月)	御飯 厚焼卵 ポテトサラダ・コーン エネルギー 1540 たんぱく質 59.8 鰯味噌 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の塩麴焼 ゴボウと里芋の味噌煮 アスパラのお浸し すまし汁 フルーツ	御飯 魚の照り煮 カブの炒め キャベツとワカメのサラダ 味噌汁 	人形焼 
2月16日 (火)	食パン いちごジャム ブロッコリーの海老炒め エネルギー 1572 たんぱく質 64.6 小松菜のサラダ 豆乳スープ 牛乳 	御飯 魚の照焼(フリ) もやしとベーコンのソテー 白菜の酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 五目卵焼 ホウレン草とアサリの炒め物 春雨の和え物 すまし汁	プリン
2月17日 (水)	御飯 ぜんまいと油揚げの煮物 春菊のおかか和え エネルギー 1489 たんぱく質 53.3 のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大学芋 春雨の中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 魚の粕漬焼(タ) 青梗菜とエビの炒め物 アスパラサラダ すまし汁 	パウンドケーキ 
2月18日 (木)	御飯 キャベツの卵炒め ゆかり和え エネルギー 1492 たんぱく質 57.4 ふりかけ 味噌汁 牛乳	~日本全国癒しの旅 静岡県~ しらす御飯 静岡おでん風 うざく お吸物 抹茶プリン 	御飯 鶏の治部煮 小松菜と薩摩揚げの煮物 大根と胡瓜の和え物 味噌汁	パンケーキ
2月19日 (金)	御飯 ガンモと野菜の煮物 ピーナッツ和え(白菜) エネルギー 1568 たんぱく質 54.7 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 マンチカツ インゲンの煮浸し 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 魚のムニエル(マス) ラトウユ ホウレン草とハムのサラダ 絹サヤのスープ	水羊羹(栗)
2月20日 (土)	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ 納豆・長葱 エネルギー 1567 たんぱく質 56.7 漬物 味噌汁 牛乳 	御飯 魚のミソ漬焼(サワ) レンコンのおかか煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁 フルーツ 	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋の煮物 大根サラダ 味噌汁	リンゴケーキ
2月21日 (日)	御飯 ツナ入りスクランブル ホウレン草の和風ドレッシング エネルギー 1607 たんぱく質 61.5 梅びしお 味噌汁 牛乳	チキンカレー 青梗菜ソテー マカロニサラダ きのこスープ フルーツ 	御飯 蒸魚のゴマダレ漬(鯉) 肉団子の炒め物 小松菜と蒲鉾のワサビ和え 味噌汁	マンゴープリン

【MEMO】

