



# メニュー (7日間)



令和3年2月22日

~

令和3年2月28日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月22日 (月) エネルギー 1470 たんぱく質 56.1	御飯 ハンパンと野菜煮物 オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚の塩焼(サバ) カリフラワーの味噌炒め 春菊のおかか和え すまし汁 フルーツ	御飯 海鮮野菜炒め さつまいものレーズン煮 インゲンの磯和え 味噌汁	コーヒーステーリー
2月23日 (火) エネルギー 1560 たんぱく質 56.9 <b>祝</b> 天皇誕生日	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 鱈の明太子マヨネーズ焼 南瓜とピーマンの炒め物 菜の花のサラダ 味噌汁 フルーツ 	御飯 鶏肉の旨煮 シラスと野菜の炒め物 カブとワカメの辛子和え 味噌汁	ワッフル
2月24日 (水) エネルギー 1476 たんぱく質 56.9	御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し ごぼうサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 すき焼き風煮 ゆず味噌田楽 オクラの和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 ホキの中華風照焼 中華風煮 インゲンの中華ドレッシング かき玉汁 	スイスロール 
2月25日 (木) エネルギー 1533 たんぱく質 55.9	御飯 里芋と人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚のバジルソース(パサ) マカロニソテー(カレー) 青梗菜のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏のバーベキューソテー ブロッコリーの炒め物 キャベツのサラダ 味噌汁	芋ようかん
2月26日 (金) エネルギー 1471 たんぱく質 52.9	御飯 ミートオムレツ インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	鶏南蛮そば(温) さつまいもと刻昆布の煮物 かぶのレモン和え フルーツ	御飯 蒸魚のモジオリシ(メバル) 茄子とベーコンの炒り煮 モヤシのサラダ すまし汁	フレンチトースト
2月27日 (土) エネルギー 1505 たんぱく質 54.8	御飯 魚河岸揚げの含め煮 白菜のサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ハンバーグマトソース ホウレン草とコーンのソテー スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ 	御飯 ますの煮付け 大根のバター醤油炒め ピーナッツ和え(春菊) 味噌汁	ミカンフルーチェ
2月28日 (日) エネルギー 1500 たんぱく質 59.1	食パン マーマレード ポイルウイナー 大根のサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 ほっけのゆず味噌焼 里芋の含め煮 菜の花の辛子和え すまし汁 フルーツ	御飯 生揚げのそぼろあん アスパラとハムの炒め物 キャベツのボン酢和え 味噌汁 	レモンケーキ

【MEMO】

