



令和3年3月29日









令和3年4月4日

メニュー (7日間)

【★常食】



	朝食	昼食	夕食	15時
3月29日 (月)	御飯 あさりとかぶの炒り煮 インゲンのクルミ和え エネルギー 1497 たんぱく質 61.2 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の塩麴焼 春雨の旨煮 ホウレン草の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 魚の蒲焼(ます) 里芋のそぼろ味噌炒め カリフラワーのサラダ すまし汁 	マンゴープリン
3月30日 (火)	御飯 なすの煮物 アスパラサラダ エネルギー 1592 たんぱく質 55.1 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 メンチカツ じゃが芋と竹輪の煮物 オクラの生姜和え かき玉汁 フルーツ	御飯 蒸魚のゴマだれ漬(鰯) モヤシとニラの炒め物 ヒジキサラダ 味噌汁	黒糖蒸しパン 
3月31日 (水)	御飯 お麩の卵とじ ブロッコリーのおかかサラダ エネルギー 1570 たんぱく質 59.9 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビと生揚げのフリソース 冬瓜のカニフレークあんかけ ナムル 中華スープ フルーツ 	御飯 鶏肉の梅肉焼 ふきと油揚げの煮物 サツマ芋とレーズンのサラダ 味噌汁	芋ようかん
4月1日 (木)	御飯 キャベツの炒め物 納豆・長葱 エネルギー 1493 たんぱく質 58.6 漬物 味噌汁 牛乳 	御飯 鯖の旨煮 じゃが芋の炒め物 菜の花のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏とセロリの中華炒め ホウレン草のソテー 春雨の酢の物 中華スープ	メロンフルーツゼリー
4月2日 (金)	御飯 小松菜の卵とじ ブロッコリーのお浸し エネルギー 1463 たんぱく質 57.2 ふりかけ 味噌汁 牛乳	鶏うどん 揚げなすの煮物 キャベツのおかか和え フルーツ	御飯 ぶりのバター醤油焼 レンコンの煮物 インゲンの和え物 味噌汁 	キャラメルパームクーヘン
4月3日 (土)	食パン いちごジャム スクランブルエッグ 白菜のサラダ エネルギー 1592 たんぱく質 60.6 コンソメスープ 牛乳 	御飯 豆腐ステーキそぼろあん 薩摩揚げと青梗菜の煮物 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ますの焼き浸し さつま芋のきんぴら カリフラワーのサラダ すまし汁	吹雪まんじゅう
4月4日 (日)	御飯 ハンパンの煮物 春菊のゴマ和え エネルギー 1455 たんぱく質 57.2 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鯖の照り煮 インゲンとベーコンのソテー 野菜の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース 小松菜の炒め物 モヤシのサラダ コンソメスープ	チョコパームクーヘン

【MEMO】

