

11月

令和3年11月29日

～

令和3年12月5日

メニュー (7日間)

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月29日 (月)	御飯 なすの煮物 アスパラのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ふくさ卵焼 ホウレンソウの炒め煮 春雨サラダ すまし汁 フルーツ	御飯 マスの蒲焼 白菜とサツマ揚の煮浸し 三色煮豆 味噌汁	まんじゅう
エネルギー 1578 たんぱく質 62.4				
11月30日 (火)	御飯 ハムと野菜の炒め物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 コロツケ(2種) レンコンと竹輪の炒め煮 モヤシの甘酢和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース マカロニソテー 人参サラダ コンソメスープ	チーズ蒸しケーキ
エネルギー 1674 たんぱく質 52.1				
12月1日 (水)	食パン 車麩の卵とじ 茄子のドレッシングかけ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 イカ団子と豆のスープ煮 カリフラワーのカレー炒め オクラの和え物 ポタージュ フルーツ	御飯 豚肉のスタミナ炒め さつまいもの煮物 白菜の甘酢漬け 味噌汁	たい焼
エネルギー 1590 たんぱく質 60.3				
12月2日 (木)	御飯 ツナと大根の炒り煮 小松菜のゆかり風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 ひじきの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ハサのチーズクリームソース ウインナーの野菜炒め 春雨サラダ コンソメスープ	ドーナツ
エネルギー 1533 たんぱく質 59				
12月3日 (金)	御飯 里芋と人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と根野菜の煮物 南瓜のグラッセ ホウレンソウと蒲鉾のわさび和え 味噌汁 フルーツ	御飯 カニ玉 カブの炒め キャベツの中華和え 中華スープ	吹雪まんじゅう
エネルギー 1511 たんぱく質 49.8				
12月4日 (土)	御飯 竹輪の野菜炒め インゲンのクルミ和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ナガメバルの野菜蒸 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのポソ酢風味 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 春菊の煮浸し 金時煮豆 すまし汁	生クリームケーキ
エネルギー 1584 たんぱく質 60.2				
12月5日 (日)	御飯 厚焼卵 人参サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 ぜんまいと油揚げの煮物 サツマ芋サラダ すまし汁 フルーツ	わかめ御飯 キタノメヌケの山椒煮 もやしの和風炒め キャベツの黒ゴマ和え 味噌汁	いちごフルーチェ
エネルギー 1452 たんぱく質 59				

【MEMO】

