



メニュー (7日間)

【★常食I】



	朝食	昼食	夕食	15時
1月3日 (月) エネルギー 1610 たんぱく質 58.4	御飯 肉じゃが(豚肉) アスパラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	炊き込みご飯 天麩羅 青梗菜の胡麻和え すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 きんぴらごぼう 南瓜のサラダ 味噌汁	いちごムース
1月4日 (火) エネルギー 1614 たんぱく質 62	御飯 小松菜の卵炒め インゲンとコーンのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の野菜あんかけ 菜の花の煮浸し カリフラワーのゆかり和え 味噌汁 フルーツ	御飯 魚のムニエル(マス) 茄子のチーズ焼 ホウレン草とハムのサラダ 豆乳スープ	水羊羹(抹茶) 
1月5日 (水) エネルギー 1566 たんぱく質 59.3	御飯 ガンモと野菜の煮物 白菜のピーナッツ和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ホキのオーロラソースかけ もやしとピーコーンのソテー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏の治部煮 青梗菜とエビの炒め物 大根の酢の物 味噌汁	パンケーキ 
1月6日 (木) エネルギー 1673 たんぱく質 81.6	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋金平 かぶの梅和え 味噌汁 フルーツ	御飯 五目卵焼 銀あん 小松菜と薩摩揚げの煮物 ゼンマイのナムル すまし汁	どらやき 
1月7日 (金) エネルギー 1504 たんぱく質 53.7	七草粥 さんまの柔らか煮 オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	とんこつラーメン シューマイ 春雨の中華サラダ フルーツ	御飯 蒸魚(アジ)のゴマダレ漬 キャベツの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	黒糖蒸しパン
1月8日 (土) エネルギー 1563 たんぱく質 64.5	食パン ツナ入りスクランブル ブロッコリーのサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 魚の塩焼(サワラ) シラスと野菜の炒め物 モヤシの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 八宝菜 じゃが芋の煮物 インゲンの磯和え 味噌汁	ワッフル 
1月9日 (日) エネルギー 1494 たんぱく質 54.8	御飯 大根のそぼろ煮 ホウレン草の和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の旨煮 カリフラワーの味噌炒め かぶとワカメの辛子和え すまし汁 フルーツ	御飯 タラの明太子マヨネーズ焼 アスパラとピーマンのソテー 茹かキャベツのサラダ コンソメスープ	栗まんじゅう 

【MEMO】

