

11月

令和4年10月31日

~

令和4年11月6日

## メニュー (7日間)

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月31日(月)	御飯 ミートオムレツ スパゲティサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 南瓜コロケ アスパラとピーマンのソテー きのこサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 サワラのマスタード焼 小松菜とコーンの炒め物 カブの柚子味噌和え すまし汁	和菓子 (かぼちゃランタン・おぼけまんじゅう)
エネルギー 1636 たんぱく質 51.3				
11月1日(火)	御飯 南瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	けんちんそば じゃが芋金平 インゲンのサラダ フルーツ	御飯 五目卵焼 カリフラワーのスープ煮 キャベツの青しそ和え 味噌汁	ミニたい焼
エネルギー 1441 たんぱく質 60.2				
11月2日(水)	御飯 ベーコンと小松菜のソテー なめ茸おろし ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚げ鶏の南蛮漬 レンコンの煮物 ブロッコリーの和風和え すまし汁 フルーツ	御飯 ホキのオーロラソースかけ なすの煮物 ホウレン草のナムル コーンポタージュ	抹茶パンケーキ
エネルギー 1453 たんぱく質 57				
11月3日(木)	御飯 切干大根の炒り煮 オクラのおかか和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 タろのあんかけ 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 卵と春雨の炒め物 シューマイ 春菊の磯辺和え 中華スープ	栗まんじゅう
エネルギー 1421 たんぱく質 53				
11月4日(金)	御飯 かぶと人参の煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉とエリンギのソテー さつま芋のグラッセ キャベツのカラシ和え コンソメスープ フルーツ	御飯 カレイの煮付け 豆腐のかに風味あんかけ 人参とモヤシのツナサラダ 味噌汁	水羊羹(白あん)
エネルギー 1410 たんぱく質 58				
11月5日(土)	食パン チーズ入りスクランブル 白菜のサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 シラの韓国焼 小松菜の炒め物 インゲンとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 松風焼 なすの田舎煮 オクラのポン酢和え すまし汁	人形焼(柚子あん)
エネルギー 1444 たんぱく質 63.8				
11月6日(日)	御飯 厚焼卵 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	★秋祭り 栗御飯 マスの幽庵焼 焼そば ポテトサラダ・コーン すまし汁 フルーツ	御飯 家常豆腐 大根の炒り煮 ホウレン草の中華和え 中華スープ	スイートポテトケーキ
エネルギー 1560 たんぱく質 61.3				

【MEMO】

