

11月

令和4年11月28日

~

令和4年12月4日

メニュー (7日間)

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月28日(月) エネルギー 1496 たんぱく質 59.0	御飯 ガンモとカブの煮物 小松菜の柚子浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 メバルの塩麴焼 里芋のベーコンソテー ブロッコリーの和風和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉とコーンのクリームシチュー 大根のバター醤油炒め インゲンとツナのサラダ コンソメスープ	ピーナッツパン
11月29日(火) エネルギー 1594 たんぱく質 55.6	御飯 豚肉と茄子の煮物 モヤシのフレンチサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	★肉の日 御飯 九条ネギ入りメンチカツ レンコンと竹輪の炒め煮 キュウリとワカメの酢の物 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	黒糖まんじゅう
11月30日(水) エネルギー 1470 たんぱく質 62.6	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 ふくさ卵焼 ホウレン草の炒め煮 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 ビーンズサラダ 味噌汁	カスタードどら焼
12月1日(木) エネルギー 1399 たんぱく質 55.3	食パン ポテトとウインナーのスープ煮 ホウレン草の和風ドレッシング あんずジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 サワラのカレーニエル キャベツソテー モヤシの辛子和え 豆乳スープ フルーツ	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 きんぴられんこん オクラの和え物 味噌汁	きなこパンケーキ
12月2日(金) エネルギー 1405 たんぱく質 57.4	御飯 ツナと大根の炒り煮 小松菜のゆかり風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 ひじきの煮物 シェルマカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ホキのコーンクリーム煮 ウインナーの野菜炒め 春雨サラダ コンソメスープ	ベルギーワッフル
12月3日(土) エネルギー 1467 たんぱく質 51.3	御飯 里芋と人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ポークチャップ 南瓜のグラッセ ホウレン草と蒲鉾のわさび和え 味噌汁 フルーツ	御飯 カニ玉 カブとベーコンの炒め物 キャベツの中華和え 中華スープ	人形焼(コシアン)
12月4日(日) エネルギー 1429 たんぱく質 61.8	御飯 竹輪の野菜炒め インゲンのピーナッツ和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 メバルの野菜蒸 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのホン酢風味 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 五目煮豆 春菊の磯辺和え すまし汁	ヨーグルトケーキ

【MEMO】

