



11月  
令和5年11月6日

~

令和5年11月12日

# メニュー (7日間)

【★常食I】



|                | 朝食  | 昼食   | 夕食  | 15時       |
|----------------|---|--|---|-----------|
| 11月6日 (月)      | 御飯<br>南瓜のそぼろあんかけ<br>小松菜のゆかり風味<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳            | 御飯<br>マスの韓国焼<br>ひじきの炒め煮<br>キャベツのピーナッツ和え<br>味噌汁<br>フルーツ                   | 御飯<br>酢鶏<br>冬瓜の煮物<br>ホウレン草の中華和え<br>中華スープ                | 水羊羹(栗)    |
| エネルギー<br>たんぱく質 | 1509<br>59  |  |   |           |
| 11月7日 (火)      | 御飯<br>厚焼卵<br>茄子のドレッシングかけ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                 | 鶏きのこそば(温)<br>青梗菜と生揚げの炒め物<br>ゼンマイのナムル<br>フルーツ                             | 御飯<br>シルバーの香り蒸<br>肉団子・サツマ芋の甘辛煮<br>インゲンのゴマ和え<br>味噌汁      | ワッフル      |
| エネルギー<br>たんぱく質 | 1487<br>64.6  |  |   |           |
| 11月8日 (水)      | 御飯<br>鶏と野菜の炒め物<br>スパゲティサラダ<br>梅びしお<br>味噌汁<br>牛乳               | 御飯<br>タラの磯辺揚げ<br>フキと里芋の煮物<br>チンゲン菜のわさび和え<br>味噌汁<br>フルーツ                  | 御飯<br>豆腐の肉味噌かけ<br>薩摩揚げの炒り煮<br>オクラのおかか和え<br>すまし汁         | スイスロール    |
| エネルギー<br>たんぱく質 | 1519<br>57.9  |  |   |           |
| 11月9日 (木)      | 食パン<br>ホイウインナー<br>モヤシの胡麻ドレッシング<br>ピーナッツクリーム<br>コンソメスープ<br>牛乳  | 御飯<br>豚肉となすの甘辛煮<br>竹輸入きんぴらごぼう<br>白菜のお浸し<br>味噌汁<br>フルーツ                   | 御飯<br>イタリアンオムレツ<br>ミートボールのコンソメ煮<br>ホウレン草の和え物<br>コンソメスープ | チョコプリン    |
| エネルギー<br>たんぱく質 | 1608<br>64.2  |  |   |           |
| 11月10日 (金)     | 御飯<br>炒り豆腐(ミックスベジタブル)<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>のりの佃煮<br>味噌汁<br>牛乳 | 御飯<br>メバルのレモン蒸<br>カリフラワーの中華炒め<br>ポテトサラダ<br>味噌汁<br>フルーツ                   | 御飯<br>鶏肉の中華風照焼<br>大根とあさりの炒め煮<br>ワカメと春雨の酢の物<br>すまし汁      | ショコラプチケーキ |
| エネルギー<br>たんぱく質 | 1412<br>59.5  |  |   |           |
| 11月11日 (土)     | 御飯<br>スクランブルエッグ<br>人参サラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                 | 御飯<br>和風あんかけハンバーグ<br>ピーマン炒め<br>ブロッコリーのボン酢かけ<br>すまし汁<br>フルーツ              | 御飯<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>茄子とピーマン味噌炒め<br>中華冷奴<br>中華スープ        | ミニたい焼     |
| エネルギー<br>たんぱく質 | 1585<br>56.1  |  |   |           |
| 11月12日 (日)     | 御飯<br>高野豆腐のソボロアソケ<br>インゲンのピーナッツ和え<br>鯛味噌<br>味噌汁<br>牛乳         | 御飯<br>サバのソテー・トマトソース<br>キャベツとベーコンのソテー<br>カリフラワーとチーズサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ | 御飯<br>鶏肉の塩麹焼<br>かぶの煮物<br>ホウレン草とシメジの和え物<br>味噌汁           | カスタードどら焼  |
| エネルギー<br>たんぱく質 | 1513<br>64  |  |   |           |

【MEMO】

