



# メニュー (7日間)



11月  
令和5年11月13日

~

令和5年11月19日 【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月13日 (月)	御飯 گانモと野菜の煮物 青梗菜とカニカマのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜のカーソテー さつま芋の甘辛煮 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 メバルの沢煮 切干大根の煮物 小松菜のからし和え すまし汁	杏仁豆腐
エネルギー たんぱく質	1480 59			
11月14日 (火)	御飯 オムレツ かぶのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 揚げ出し豆腐かニ風味あんかけ レンコンと竹輪のおかか煮 青梗菜のポン酢和え すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 モヤシとニラの炒め物 シエルマカニサラダ 味噌汁	プチあんドーナツ
エネルギー たんぱく質	1433 51.5			
11月15日 (水)	御飯 揚げホールの煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぶと人参の煮物 ブロッコリーのサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 蒸シルバーのゴマダレ漬 切昆布の炒り煮 玉葱のおかかサラダ 味噌汁	黒糖まんじゅう
エネルギー たんぱく質	1427 59.5			
11月16日 (木)	御飯 茄子の炒め煮 インゲンのゴマ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 マスの蒲焼 小松菜の煮浸し かぶの酢味噌かけ すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め スパゲティサラダ 味噌汁	抹茶パンケーキ
エネルギー たんぱく質	1501 61.9			
11月17日 (金)	御飯 じゃが芋の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	<b>★健幸御膳</b> 御飯 ホキのムニエル キャロットソース カリフラワーのトマト煮 さつま芋と蓮根のマリネ コンソメスープ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 鶏肉のさらさ蒸し いんげんの炒め物 キュウリと大根の和風サラダ 味噌汁	チョコレートドーナツ
エネルギー たんぱく質	1404 60.1			
11月18日 (土)	バターロール ブロッコリーの炒め物 白菜の和風サラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 メンチカツ 南瓜のレモン煮 カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ フルーツ	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 もやしのピーナツ和え すまし汁	ソフトワッフル
エネルギー たんぱく質	1444 50.7			
11月19日 (日)	御飯 がんとカブの煮物 小松菜の土佐和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	キーマカレー 茄子とピーマンの甘辛炒め インゲンとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 シルバーのゆず味噌焼 きのこのソテー オクラお浸し すまし汁	いちごフルーチェ
エネルギー たんぱく質	1470 69.5			

【MEMO】

