



令和5年11月20日

~

令和5年11月26日

【★常食I】

メニュー (7日間)



	朝食	昼食	夕食	15時
11月20日 (月)	御飯 目玉焼 インゲンとコーンのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 メバルの生姜煮 じゃが芋の炒め 青梗菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の酢豚風 小松菜の中華旨煮 春雨の中華サラダ 中華スープ	ミニたい焼
11月21日 (火)	御飯 ひじきの煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	味噌うどん(ほうとう風) カリフラワーとウインナーのソテー 小松菜の和え物 フルーツ	御飯 サバのバター醤油風味焼 車麩の煮物 オクラのボン酢和え 味噌汁	水羊羹(コシアン) 
11月22日 (水)	御飯 なすと挽肉のソテー モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 揚げ鶏の南蛮漬 里芋の含め煮 キュウリの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 生揚げの卵とじ 豚肉と野菜の味噌炒め なめ茸おろし すまし汁	コーヒーロール
11月23日 (木)	御飯 ハンパんと野菜の煮物 小松菜のお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳 	栗御飯 鶏肉の旨煮 青梗菜とアサリの炒め物 大根のゆかり和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ブリの中華風照焼 茄子の生姜煮 キャベツの中華ドレッシング 中華スープ	いちごロールケーキ 
11月24日 (金)	食パン ツナ入りスクランブル じゃが芋のサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳 	御飯 タラのパン粉焼 スパゲティソース 白菜と人参のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 五目豆腐煮 ウインナーの野菜炒め ブロッコリーのボン酢かけ 味噌汁	メープルパンケーキ
11月25日 (土)	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し モヤシの胡麻和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ホキのチリソース風 ピーマン炒め ブロッコリーのナムル 中華スープ フルーツ	御飯 豚肉の生姜炒め つみれの薄くず煮 カリフラワーのマリネ 味噌汁	吹雪まんじゅう
11月26日 (日)	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 カリフラワーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 刺身(盛合わせ) 京がんもの煮物 すまし汁 フルーツ	御飯 鶏の治部煮 ツナの野菜炒め 白菜のゆず和え 味噌汁	やわらかおかき

【MEMO】

