

メニュー (7日間)

令和6年1月1日 ~ 令和6年1月7日 【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月1日 (月)  御飯 おせち盛り合わせ 小松菜のお浸し 鯛味噌 関東雑煮風汁 牛乳 エネルギー 1604 たんぱく質 62.1	赤飯 フリの照焼 煮しめ おせち盛り合わせ すまし汁 フルーツ・みかん	御飯 すき焼き風煮 カブのゆず味噌田楽 カラフルサラダ すまし汁	練りきり	
1月2日 (火)  エネルギー 1475 たんぱく質 53.1	御飯 ガンモと野菜の煮物 สปาเก็ตตี้サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	炊き込みご飯 天麩羅 春菊の磯辺和え すまし汁(卵豆腐・絹サヤ) うらごし白桃	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 きんぴらごぼう 南瓜のサラダ 味噌汁(玉麩・椎茸)	まんじゅう
1月3日 (水) エネルギー 1482 たんぱく質 48.3	御飯 肉じゃが(豚肉) 青梗菜のサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	ねぎとろいくら丼 なすの煮物 ホウレン草のおかか和え すまし汁(ワカメ・長葱) 杏仁豆腐	御飯 トンカツ ピーマンの千切り炒め オクラのお浸し 赤だし	練りきり
1月4日 (木) エネルギー 1507 たんぱく質 63.8	御飯 小松菜の卵炒め カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーの野菜蒸 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのボン酢風味 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 青梗菜の煮浸し 豆サラダ すまし汁	黒ゴマプリン
1月5日 (金) エネルギー 1424 たんぱく質 56.8	御飯 茄子とピーマンの甘辛炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 蒸ホキのオーロソースかけ もやしとピーマンのソテー 白菜のお浸し コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏の治部煮 菜の花の煮浸し 大根の酢の物 味噌汁	抹茶パンケーキ
1月6日 (土) エネルギー 1414 たんぱく質 55.2	御飯 ゼンマイとサツマ揚げの煮物 白菜の胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋金平 カブの梅和え 味噌汁 フルーツ	御飯 五目卵焼 小松菜のシラス煮 カリフラワーとコーンのサラダ すまし汁	ショコラプチケーキ
1月7日 (日) エネルギー 1353 たんぱく質 53.6	七草粥 イワシみぞれ煮 オクラのお浸し 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げと鶏肉のオイスターソース炒め 青梗菜の煮浸し 春雨の中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 蒸シルバーのゴマダレ漬 キャベツの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	いちごフルーチェ

【MEMO】

