



1月  
令和6年1月22日










~  
令和6年1月28日

# メニュー (7日間)

【★常食I】



	朝食	昼食	夕食	15時
1月22日 (月)	御飯 青梗菜とアサリの炒り煮 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 筑前煮 大根の千切り炒め 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 メバルのタルタルソースかけ マカロニのトマト煮 モヤシのサラダ コンソメスープ	ミニたい焼
エネルギー 1549 たんぱく質 59.5				
1月23日 (火)	御飯 カリフラワーのそぼろ煮 ホウレン草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サバの田楽 ガンモの煮物 キュウリとカブのサラダ かき玉汁 フルーツ	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 白菜の塩炒め オクラとカニカマのボン酢和え 味噌汁	プリン
エネルギー 1423 たんぱく質 55.5				
1月24日 (水)	御飯 茄子とエリンギの炒め物 豆とツナのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーの胡麻だれ焼 鶏肉と大根の甘辛煮 ブロッコリー・コーンサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉とサツマ芋の甘辛煮 青梗菜の塩炒め 胡瓜のサラダ 味噌汁	黒糖蒸しパン
エネルギー 1550 たんぱく質 60.8				
1月25日 (木)	御飯 厚焼卵 ごぼうサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	★スマイルホリデー 東京 深川飯 ちゃんこ鍋風 大根のおでん風 小松菜の柚子浸し 味噌汁 芋ようかん	御飯 マスの和風ステーキ 高野豆腐の含め煮 大根サラダ すまし汁	メープルパンケーキ
エネルギー 1454 たんぱく質 67.7				
1月26日 (金)	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) ホウレン草の和風ドレッシング のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚フライ 人参シソ カリフラワーのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏となすの揚おろし煮 里芋の田楽 インゲンのおかか和え すまし汁	まんじゅう
エネルギー 1512 たんぱく質 53.9				
1月27日 (土)	御飯 竹輪の野菜炒め 小松菜とエノキのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉豆腐 じゃが芋とツナの炒め物 キャベツのおかか和え 味噌汁 フルーツ	御飯 松風焼 南瓜の甘煮 青梗菜のワサビ和え 味噌汁	コーヒーロール 
エネルギー 1455 たんぱく質 58.4				
1月28日 (日)	食パン ウインナーのコンソメ煮 ブロッコリーの胡麻和え いちごジャム コンソメスープ 牛乳	キーマカレー キャベツ炒め ホウレン草とハムのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 ブりの照焼 きんぴられんこん オクラの和え物 味噌汁	どらやき(抹茶あん)
エネルギー 1582 たんぱく質 57.5				

【MEMO】

