



メニュー (7日間)

【★常食I】



	朝食	昼食	夕食	15時
2月19日 (月) エネルギー 1514 たんぱく質 58.5	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 鶏の治部煮 青梗菜とカニカマの炒め物 大根の酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 蒸メバルのオーロラソースかけ もやしとベーコンのソテー ブロッコリーとピーマンのサラダ コンソメスープ	黒ゴマプリン
2月20日 (火) エネルギー 1415 たんぱく質 55.9	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 かぶの梅和え 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	焼トーナツ(豆乳)
2月21日 (水) エネルギー 1676 たんぱく質 59.3	御飯 ハンパんとじゃが芋の煮物 オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	★健幸御膳 しらす御飯 塩麴のタンドリーフィッシュ(サバ) さつま芋とかぼちゃの揚げ浸し ブロッコリーのチーズおほか 酒粕ホットージュ ハニージンジャーヨーグルト	御飯 生揚と鶏肉のオイスターソース炒め 青梗菜の煮浸し マカロニサラダ 味噌汁	プリン
2月22日 (木) エネルギー 1470 たんぱく質 61.7	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ホウレン草の和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 マスの塩焼 カリフラワーの味噌炒め 茄子の香味ドレッシング すまし汁 フルーツ	御飯 八宝菜 春巻き揚げ モヤシの酢の物 中華スープ	カステラ
2月23日 (金) エネルギー 1464 たんぱく質 53.2	食パン ツナ入りスクランブル スパゲティサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 小松菜炒め かぶとワカメの辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 シロガネダラのマヨネーズ焼 南瓜のソテー 茹かベツのサラダ コンソメスープ	杏仁豆腐
2月24日 (土) エネルギー 1458 たんぱく質 61.2	御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し 蒸なすの生姜酢和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーの中華風照焼 チキンボールの中華風煮 インゲンの中風ドレッシング かき玉汁 フルーツ	御飯 すき焼き風煮 五目煮豆 オクラの和え物 味噌汁	メープルプチケーキ
2月25日 (日) エネルギー 1471 たんぱく質 50.4	御飯 里芋と薩摩揚げの煮物 モヤシの和風サラダ ふりかけ 味噌汁 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 ホキの甘酢あん さつま芋のあまから炒め 小松菜とカニカマのお浸し すまし汁	やわらかおかき

【MEMO】

