









メニュー (7日間)

【★常食I】



	朝食	昼食	夕食	15時
2月26日 (月) エネルギー 1475 たんぱく質 58	食パン オムレツ 大根のサラダ はちみつ コンソメスープ 牛乳 	御飯 鶏肉の揚げ煮 ブロッコリーの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 シルバーのバジルソース スパゲティソース キャベツのサラダ コンソメスープ	メープルパンケーキ
2月27日 (火) エネルギー 1475 たんぱく質 58.4	御飯 豆と挽肉のトマト炒め ゆかり和え(白菜) のりの佃煮 味噌汁 牛乳	味噌ラーメン 茄子の炒り煮 青梗菜のサラダ フルーツ 	御飯 鶏のハーブキューソース焼 レンコンのピリ辛炒め ブロッコリーのサラダ 味噌汁	おやつパイング
2月28日 (水) エネルギー 1430 たんぱく質 59.1	御飯 カラフラワーの薄くず煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の柳川風煮 里芋の含め煮 インゲンのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 サバのゆず味噌焼 カブの炒め 小松菜のナムル 味噌汁 	ミニたい焼(カスタード)
2月29日 (木) エネルギー 1467 たんぱく質 50.9	御飯 車麩の卵とじ 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の煮物 白菜の甘酢漬け 味噌汁 フルーツ	御飯 つみれとじゃが芋の煮物 きんぴらごぼう オクラの梅和え すまし汁	黒糖まんじゅう 
3月1日 (金) エネルギー 1527 たんぱく質 54.9	御飯 ガンモと野菜の煮物 春菊の胡麻だれ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 カニクリームコロッケ ほうれん草とコーンのソテー 大根とハムのマリネサラダ コンソメスープ フルーツ 	御飯 鶏肉の生姜焼 高野豆腐の含め煮 胡瓜のサラダ 味噌汁	プリン
3月2日 (土) エネルギー 1474 たんぱく質 58.2	御飯 ジャガ芋とツナのコンソメソテー ブロッコリーとコーンのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 豚肉と根野菜の煮物 青梗菜とアサリの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 シルバーの七味焼き 切昆布の炒り煮 ホウレン草のなめ茸和え すまし汁	コーヒーロール
3月3日 (日) エネルギー 1403 たんぱく質 49.8	御飯 かぶの洋風煮 インゲンの和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳 	散らし寿司 若竹煮 菜の花の胡麻和え すまし汁 いちごゼリー 	御飯 鶏の酒蒸 白菜と油揚げの煮物 ハンパキンサラダ 味噌汁	カステラ

【MEMO】

