



メニュー (7日間)

MERRY CHRISTMAS

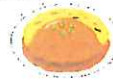


令和6年12月2日

~

令和6年12月8日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月2日 (月)	食パン 大根のスープ煮 豆たっぷりヘルシーサラダ マーマレード コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉のケチャップ煮 ひじきの煮物 シエルマカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 カニ玉 カブとベーコンの炒め キャベツの中華ドレッシング 中華スープ	まんじゅう
エネルギー 1481 たんぱく質 58				
12月3日 (火)	御飯 もやしの干し海老炒め モズクの酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	★健康御膳 シーフードカレー ブロッコリーの洋風煮 大根のレモン和え コンソメスープ ヨーグルト	御飯 シルバーの野菜蒸 ウインナーの野菜炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁	ソフトワッフル
エネルギー 1388 たんぱく質 53.5				
12月4日 (水)	食パン スクランブルエッグ 人参のフレンチサラダ はちみつ コンソメスープ 牛乳	御飯 メバルのチーズクリームソース じゃが芋の煮物 ブロッコリーのホーン酢風味 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 インゲンのピーナッツ和え すまし汁	焼ドーナツ(豆乳)
エネルギー 1463 たんぱく質 56.8				
12月5日 (木)	御飯 白菜の炒め煮 うぐいす煮豆 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 ぜんまいと油揚げの煮物 キャベツのゴマ和え すまし汁 フルーツ	御飯 マスの山椒煮 もやしと挽肉の炒め物 サツマ芋サラダ 味噌汁	ミニたい焼(カスタード)
エネルギー 1422 たんぱく質 55.4				
12月6日 (金)	食パン じゃが芋とウインナーのトマト煮 玉子サラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとベーコンの炒め物 大根とワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏とカリフラワーの中華炒め 茄子の中華煮 白菜のナムル 中華スープ	水羊羹(白あん)
エネルギー 1533 たんぱく質 52.4				
12月7日 (土)	御飯 里芋の含め煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 エビと野菜の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 なめ茸おろし 味噌汁 フルーツ	御飯 ホークソテー・リンゴソース じゃが芋のトマト煮 オクラとコーンのサラダ コンソメスープ	スイスロール
エネルギー 1481 たんぱく質 54.5				
12月8日 (日)	食パン なすとベーコンのソテー スパゲティサラダ ピーナッツクリーム コンソメスープ 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 サケの和風ステーキ 高野豆腐の含め煮 モヤシのサラダ すまし汁	きなこパンケーキ
エネルギー 1456 たんぱく質 59.6				

【MEMO】

