



メニユー (7日間)

MERRY CHRISTMAS



令和6年12月16日

~

令和6年12月22日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月16日 (月) エネルギー 1507 たんぱく質 54.9	食パン キャベツとウインナーのソテー マカロニサラダ マーマレード コンソメスープ 牛乳	★昭和食堂 オムライス 小松菜とコーンの炒め物 インゲンとハムのサラダ ポタージュ コーヒーゼリー	御飯 アジの生姜焼 さつま芋のレーズン煮 モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁	マンゴープリン
12月17日 (火) エネルギー 1446 たんぱく質 55.7	御飯 大根の含め煮 金時煮豆 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サバの南蛮漬 シューマイ 春雨の和え物 中華スープ フルーツ	御飯 高野豆腐の卵とじ 豚肉とほうれん草の中華炒め 春菊とエノキのお浸し 味噌汁	抹茶ゼリー
12月18日 (水) エネルギー 1478 たんぱく質 56.5	食パン プレーンオムレツ 蒸し茄子のドレッシングかけ はちみつ コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉の竜田揚げ 切昆布と大豆の煮物 小松菜の辛子和え すまし汁 フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 インゲンとツナの炒め物 人参の胡麻和え 味噌汁	ミニたい焼
12月19日 (木) エネルギー 1432 たんぱく質 56.3	御飯 ひじきとサツマ揚げの煮物 モスクの酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーの蒲焼 ビーフン炒め 白菜・絹サヤのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 スパニッシュオムレツ ほうれん草のソテー かぶのサラダ コーンポタージュ	抹茶パンケーキ
12月20日 (金) エネルギー 1512 たんぱく質 57.3	食パン ブロッコリーとハムの炒め物 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 回鍋肉 豆腐のかに風味あんかけ モヤシの酢醤油和え 中華スープ フルーツ	御飯 煮魚(マス) 茄子の甘辛炒め チンゲン菜とチクリ胡麻サラダ 味噌汁	プリン
12月21日 (土) エネルギー 1461 たんぱく質 56.8	御飯 里芋の炒り煮 豆たつぷりヘルシーサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーの和風炒め ビシキサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 メバルのレモン醤油焼 南瓜の小豆煮 小松菜のササミ和え 味噌汁	シヨコラブケーキ
12月22日 (日) エネルギー 1450 たんぱく質 59.3	食パン スクランブルエッグ モヤシのサラダ マーマレード コンソメスープ 牛乳	御飯 サケの南部焼 じゃが芋の炒め物 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふろふき インゲンのサラダ すまし汁	コーヒーロール

【MEMO】

