



# メニュー (7日間)

MERRY CHRISTMAS



令和6年12月23日

~

令和6年12月29日

【★常食Ⅰ】

|                                                                                                                            | 朝食                                                                                                                                     | 昼食                                                                                                                                                      | 夕食                                                                                                                                         | 15時                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12月23日 (月)<br><br>エネルギー 1441<br>たんぱく質 57.9                                                                                 | 御飯<br>揚げポールの煮物<br>春雨さっぱりサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                                                                                       | 御飯<br>麻婆豆腐<br>キャベツの塩炒め<br>キュウリとコーンのサラダ<br>中華スープ<br>フルーツ                | 御飯<br>シルバーの酒蒸<br>鶏肉団子<br>小松菜の和風ドレッシング<br>味噌汁                                                                                               | いちごフルーチェ                                                                                           |
| 12月24日 (火)<br><br>エネルギー 1485<br>たんぱく質 55.3                                                                                 | 食パン<br>カブとピーコンの炒め<br>南瓜のサラダ<br>ピーナッツクリーム<br>コンソメスープ<br>牛乳                                                                              | 御飯<br>タラの揚げおろし煮<br>青梗菜とエビの炒め物<br>オクラのドレッシング和え<br>味噌汁<br>フルーツ                                                                                            | 御飯<br>ハンバーグトマトソース<br>ホウレン草とコーンのソテー<br>ホトサラダ<br>コンソメスープ  | 焼トースツ(チョコ)                                                                                         |
| 12月25日 (水)<br><br>エネルギー 1507<br>たんぱく質 55.5 | 御飯<br>目玉焼<br>キャベツのレモン醤油和え<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                                                                                         | サフランライス<br>タンドリー風チキン<br>根野菜のスープ煮<br>カリフラワーのカラフルサラダ<br>ポタージュ<br>チョコプリン  | 御飯<br>豚肉のピリ辛炒め<br>なすのくず煮<br>玉葱のおかかサラダ<br>味噌汁                                                                                               | ケーキ                                                                                                |
| 12月26日 (木)<br><br>エネルギー 1396<br>たんぱく質 58.5                                                                                 | 食パン<br>ホークピース<br>ホトサラダ<br>マーメレード<br>コンソメスープ<br>牛乳                                                                                      | 御飯<br>メバルの野菜あんかけ<br>白菜の旨煮<br>小松菜とハムのサラダ<br>味噌汁<br>フルーツ                                                                                                  | 御飯<br>鶏肉の七味焼<br>かぶの味噌煮<br>ブロッコリーのボン酢かけ<br>すまし汁                                                                                             | 水羊羹(コシアン)<br> |
| 12月27日 (金)<br><br>エネルギー 1532<br>たんぱく質 59.7                                                                                 | 御飯<br>もやしの和風炒め<br>納豆・長葱<br>漬物<br>味噌汁<br>牛乳          | 御飯<br>サバの焼き浸し<br>大根のバター醤油炒め<br>キャベツの胡麻ドレ和え<br>味噌汁<br>フルーツ                                                                                               | 御飯<br>中華風卵焼<br>海老シューマイ<br>春雨の甘酢和え<br>中華スープ                                                                                                 | パンナコッタ                                                                                             |
| 12月28日 (土)<br><br>エネルギー 1359<br>たんぱく質 58.8                                                                                 | 食パン<br>オムレツ<br>白菜と人参のフレンチサラダ<br>はちみつ<br>コンソメスープ<br>牛乳                                                                                  | 御飯<br>肉団子の酢豚風<br>カリフラワーの中華煮<br>キュウリとカブの梅風味サラダ<br>中華スープ<br>フルーツ                                                                                          | 御飯<br>鮭のニンニク醤油かけ<br>ごぼうの炒り煮<br>インゲンのピーナッツ和え<br>味噌汁    | ドームケーキ(カスタード)                                                                                      |
| 12月29日 (日)<br><br>エネルギー 1436<br>たんぱく質 54.2                                                                                 | 御飯<br>キャベツと生揚げの煮浸し<br>マカロニサラダ<br>梅びしお<br>味噌汁<br>牛乳  | 御飯<br>鶏の幽庵焼<br>エビとカリフラワーの塩炒め<br>人参サラダ<br>味噌汁<br>フルーツ                                                                                                    | 御飯<br>高野豆腐の卵とじ<br>揚げナスのそぼろあん<br>青梗菜とカニカマのお浸し<br>すまし汁                                                                                       | やわらかおかき                                                                                            |

【MEMO】

