



メニュー（7日間）

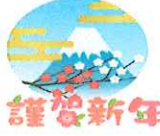
令和6年12月30日

～

令和7年1月5日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
12月30日（月） エネルギー 1421 たんぱく質 48.6	食パン じゃが芋のコンソメソー 玉子サラダ マーメレード コンソメスープ 牛乳	御飯 ホタテクリームコロッケ ミートボールのコンソメ煮 インゲンサラダ トマトスープ フルーツ	御飯 鶏の治部煮 小松菜とツナの炒め物 モヤシのフレンチサラダ 味噌汁	リンゴパチケーキ 
12月31日（火）  エネルギー 1358 たんぱく質 60.9	御飯 なすと竹輪の煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	年越そば ひじきの煮物 山菜おろし 抹茶プリン	御飯 マスのさらさ蒸 湯豆腐風 生姜あん 春菊のなめ茸添え すまし汁	黒糖まんじゅう 
1月1日（水）  エネルギー 1566 たんぱく質 63.6	御飯 厚焼卵 紅白なます 鯛味噌 関東雑煮風汁 牛乳	赤飯 ブリの照焼 煮しめ おせち盛り合わせ すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉の塩麴焼 かぶのゆず味噌田楽 ブロッコリーのカラフルサラダ すまし汁	まんじゅう 
1月2日（木）  エネルギー 1734 たんぱく質 60	御飯 小松菜の卵炒め マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	五目炊き込みご飯 松風焼き さつま芋の甘露煮 青梗菜の生姜和え すまし汁 うらごし白桃	御飯 牛肉と車麴のしぐれ煮 じゃが芋とツナの炒め物 春雨サラダ 味噌汁	まんじゅう 
1月3日（金） エネルギー 1408 たんぱく質 53	御飯 ガンモと野菜の煮物 モスクの酢の物 のりの佃煮 味噌汁 牛乳	鮭・イクラ丼 冬瓜のひすい煮 ホウレン草のおかか和え すまし汁 杏仁豆腐	御飯 ぶり大根 レンコンのそぼろ煮 白菜のおかか和え 味噌汁	練りきり 
1月4日（土） エネルギー 1551 たんぱく質 55.1	食パン ウインナーのコンソメ煮 ごぼうサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 鯖のミン焼 じゃが芋の煮物 人参の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	御飯 メンチカツ 茄子のソテー カリフラワーとコーンのサラダ 豆乳スープ	ベルギーワッフル 
1月5日（日） エネルギー 1414 たんぱく質 56.7	御飯 ぜんまいの煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 蒸魚のオーロラソースかけ（メバル） 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 フルーツ	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 青梗菜とカニカマの炒め物 大根の酢の物 味噌汁	ミニたい焼 

【MEMO】

