



# メニュー (7日間)



令和6年10月7日

~

令和6年10月13日

【★常食Ⅰ】

|                                            | 朝食                                                                                                                                                  | 昼食                                                                                                                                               | 夕食                                                                                                                                   | 15時                                                                                           |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10月7日 (月)<br><br>エネルギー 1412<br>たんぱく質 54.2  | 御飯<br>ひじきの煮物<br>パンプキンサラダ<br>鰯味噌<br>味噌汁<br>牛乳                       | 御飯<br>豚肉のニンニク焼<br>かぶと人参の煮物<br>ホウレン草のナムル<br>中華スープ<br>フルーツ                                                                                         | 御飯<br>メバルのバター醤油風味焼<br>車麩の煮物<br>オクラのホン酢和え<br>味噌汁                                                                                      | 杏仁豆腐                                                                                          |
| 10月8日 (火)<br><br>エネルギー 1546<br>たんぱく質 59.9  | 御飯<br>なすのくず煮<br>玉子サラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                                                                                                          | ★健康御膳<br>梅しらすご飯<br>鯖の塩焼<br>キャベツと生揚げの炒め物<br>蒸し鶏ときのこのサラダ<br>胡麻味噌汁<br>フルーツホシチ                                                                       | 御飯<br>鶏肉のはちみつ照焼<br>里芋の含め煮<br>カリフラワーのおかか和え<br>味噌汁  | メープルパウンドケーキ                                                                                   |
| 10月9日 (水)<br><br>エネルギー 1568<br>たんぱく質 57.8  | 御飯<br>ハンペンと野菜の煮物<br>ごぼうサラダ<br>のりの佃煮<br>味噌汁<br>牛乳                                                                                                    | 御飯<br>銀さけのタルタルソース焼<br>スパゲティソース<br>白菜と人参のサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ  | 御飯<br>豆腐の五目あんかけ<br>ウインナーの野菜炒め<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁                                                                                      | カスタードどら焼                                                                                      |
| 10月10日 (木)<br><br>エネルギー 1585<br>たんぱく質 55.6 | 食パン<br>ジャガ芋とツナのコンソメソテー<br>マカロニサラダ<br>ピーナッツクリーム<br>コンソメスープ<br>牛乳  | ★ご当地料理 長野<br>菜めし<br>鶏の山賊焼<br>青梗菜とあさりのうす煮<br>モヤシの胡麻和え<br>味噌汁<br>フルーツ                                                                              | 御飯<br>卵と春雨の炒め物<br>茄子の生姜煮<br>インゲンとコーンのサラダ<br>中華スープ                                                                                    | ミニたい焼                                                                                         |
| 10月11日 (金)<br><br>エネルギー 1425<br>たんぱく質 57.7 | 御飯<br>小松菜の炒り煮<br>豆たっぷりヘルシーサラダ<br>梅びしお<br>味噌汁<br>牛乳                                                                                                  | 御飯<br>あじのパン粉焼<br>ブロッコリーとハムの炒め物<br>ホウレン草のピーナッツ和え<br>コンソメスープ<br>フルーツ                                                                               | 御飯<br>豚肉の生姜炒め<br>つみれの薄くず煮<br>ゆかり和え(大根)<br>味噌汁                                                                                        | コーヒーゼリー  |
| 10月12日 (土)<br><br>エネルギー 1423<br>たんぱく質 57.1 | 御飯<br>南瓜の煮物<br>納豆・長葱<br>漬物<br>味噌汁<br>牛乳                                                                                                             | 御飯<br>鶏肉のさらさ蒸し<br>きのこのソテー<br>インゲンの磯和え<br>味噌汁<br>フルーツ          | 御飯<br>ますのゆず味噌焼<br>茄子とピーマンの甘辛炒め<br>オクラお浸し<br>すまし汁                                                                                     | 抹茶パンケーキ                                                                                       |
| 10月13日 (日)<br><br>エネルギー 1453<br>たんぱく質 58.6 | 御飯<br>厚焼卵<br>キャベツと竹輪の和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                    | 御飯<br>シルバーの煮付け<br>豚肉と青梗菜の炒め物<br>サツマ芋の胡麻サラダ<br>味噌汁<br>フルーツ                                                                                        | 御飯<br>鶏肉の香味焼<br>ホウレン草の炒め煮<br>モヤシの甘酢和え<br>中華スープ                                                                                       | まんじゅう                                                                                         |

【MEMO】

