



メニュー (7日間)



令和6年10月14日

~

令和6年10月20日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月14日 (月)  エネルギー 1353 たんぱく質 56.2	御飯 かぶの含め煮 高野とエンドウ豆の卵和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚の塩麹焼(メバル) 白菜とサツマ揚げの煮浸し インゲンとツナのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉とコーンのクリームシチュー 大根のバター醤油炒め オクラとカニカマの和え物 コンソメスープ 	黒ゴマプリン
10月15日 (火) エネルギー 1457 たんぱく質 52	御飯 豚肉と茄子の煮物 春雨サラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳 	御飯 ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーソテー オクラのドレッシング和え ホタージュ フルーツ	御飯 ふくさ卵焼 カリフラワーの薄くず煮 小松菜のお浸し 味噌汁	水羊羹(抹茶)
10月16日 (水) エネルギー 1447 たんぱく質 55.5	食パン ミートオムレツ 白菜のサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とベーコンのソテー モヤシの胡麻和え すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉の照焼 レンコンと竹輪の炒め煮 キュウリのドレッシングかけ 味噌汁	焼ドーナツ(豆乳) 
10月17日 (木) エネルギー 1477 たんぱく質 57	御飯 シラスと野菜の炒め物 明太子スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハンバーグデミグラスソース マカロニソテー 人参サラダ コンソメスープ フルーツ 	御飯 マスの煮付け 里芋のそぼろあんかけ 茄子のドレッシングかけ 味噌汁	ソフトアメリカンワッフル
10月18日 (金) エネルギー 1455 たんぱく質 55.8	御飯 ホウレン草の煮浸し 豆たっぷりヘルシーサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 さつま芋とエノアの煮物 モヤシとワカメの酢味噌和え すまし汁 フルーツ	御飯 魚の塩焼(サバ) かぶの味噌煮 春菊のゴマ和え すまし汁 	リンゴフルーチェ
10月19日 (土) エネルギー 1581 たんぱく質 52.8	御飯 肉詰めいなりの煮物 ごぼうサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 白身魚フライ カリフラワーのカレー風味煮 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉と生揚げの炒め物 じゃが芋の煮物 大根と胡瓜の和え物 味噌汁	パンナコッタ
10月20日 (日) エネルギー 1505 たんぱく質 52.6	御飯 もやしの和風炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	キーマカレー ブロッコリーのフレンチサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 カニ玉 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ 	プリン

【MEMO】

