



メニュー (7日間)



令和6年10月21日

～

令和6年10月27日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月21日 (月) エネルギー 1386 たんぱく質 55.1	御飯 厚焼卵 小松菜の和風ドレッシング 鰯味噌 味噌汁 牛乳 	御飯 めばるの山椒煮 南瓜とハムのソテー 大根のレモン和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐ハンバーグ 青梗菜の中華旨煮 カリフラワーのドレッシングかけ 中華スープ	マンゴープリン
10月22日 (火) エネルギー 1456 たんぱく質 55.8	御飯 ハンパンの煮物 スパゲティサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ホークソテー・リンゴソース じゃが芋のトマト煮 インゲンのクルミ和え コンソメスープ フルーツ	御飯 エビと野菜の卵とじ 鶏とレンコンのソテー モヤシのお浸し 味噌汁 	ショコラプチケーキ
10月23日 (水) エネルギー 1584 たんぱく質 56.7	御飯 生揚げと大根の炒り煮 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の和風オニオンソース 小松菜の干しえび炒め インゲンのクルミ和え コンソメスープ フルーツ 	御飯 サケのオーロラソース焼き ウィンナーと野菜のスープ煮 キュウリのドレッシングかけ 味噌汁	ドームケーキ(カスタード)
10月24日 (木) エネルギー 1613 たんぱく質 52.9	御飯 大根の千切り炒め 高野とエンドウ豆の卵和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	★昭和食堂 濃厚ハヤシライス ホウレン草とベーコンの炒め物 ポテトサラダ きのことスープ モンブランプリン	御飯 鶏肉と南瓜の甘辛煮 ひじきの煮物 白菜のお浸し 味噌汁	スイスロール(バニラ) 
10月25日 (金) エネルギー 1600 たんぱく質 54.9	食パン スクラブルエッグ マカロニサラダ はちみつ コンソメスープ 牛乳 	御飯 とんかつ ごぼうの田舎煮 キャベツの磯和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐ステーキ・メンチソース ビーフン炒め 小松菜の中華和え コンソメスープ	吹雪まんじゅう
10月26日 (土) エネルギー 1411 たんぱく質 56.7	御飯 揚げポールの煮物 モスクの酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉となすの中華旨煮 青梗菜とアサリの炒り煮 オクラの胡麻和え 中華スープ フルーツ	御飯 魚の香味焼(アジ) 刻昆布とさつま揚げの煮物 玉葱の梅かつお和え 味噌汁 	焼ドーナツ(チョコ)
10月27日 (日) エネルギー 1500 たんぱく質 59.6	御飯 小松菜の卵炒め パンキンサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳 	御飯 マスのさらさ蒸し 豚肉と大根の煮物 ゆかり和え(白菜) 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのミルク煮 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	やわらかおかき

【MEMO】

