



メニュー (7日間)



令和6年10月28日

～

令和6年11月3日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月28日 (月) エネルギー 1408 たんぱく質 53.2	御飯 竹輪の野菜炒め 春雨サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 チキンカツ 里芋と薩摩揚げの煮物 ホウレン草の錦糸和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつまいものレーズン煮 モヤシのしそ風味和え 中華スープ	抹茶ゼリー
10月29日 (火) エネルギー 1449 たんぱく質 58.1	ハターロール ポテトとウインナーのスープ煮 マカロニサラダ ピーナッツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 シルバーのニンニク醤油かけ かぶと鶏の炒め物 なす浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のつけ焼 野菜のカレー風蒸し煮 ビジキ和風サラダ コンソメスープ	りんごプディングケーキ
10月30日 (水) エネルギー 1426 たんぱく質 58.1	御飯 もやしの和風炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 肉豆腐 冬瓜のホタテ風味あんかけ キュウリとワカメの酢の物 かき玉汁 フルーツ	御飯 鯖の胡麻醤油焼 南瓜のはちみつ煮 キノコのおろし和え 味噌汁	ミニたい焼(カスタード)
10月31日 (木) エネルギー 1601 たんぱく質 58.5	御飯 プレーンオムレツ キャベツの和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳	★ハロウィン チーズトマト雑炊 南瓜コロッケ 肉団子のスープ煮 小松菜のピーナッツ和え ポタージュ フルーツ	御飯 里芋と高野豆腐の煮物 かぶのふろふき 春菊のゴマ風味 すまし汁	ケーキ
11月1日 (金) エネルギー 1444 たんぱく質 55.5	御飯 ハンパシと野菜煮物 モスク酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 五目卵焼 じゃが芋の炒め物 白菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 マスのオーロラソース焼き カリフラワーのスープ煮 インゲン豆のサラダ コンソメスープ	ショコラプディングケーキ
11月2日 (土) エネルギー 1499 たんぱく質 58.6	食パン ベーコンと小松菜のソテー 玉子サラダ マーメレード コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉と根野菜の炒め レンコンの煮物 なめ茸おろし すまし汁 フルーツ	御飯 めばるの韓国風照焼 なすと豚肉の炒め煮 ホウレン草のナムル 味噌汁	スイートポテトケーキ
11月3日 (日) エネルギー 1534 たんぱく質 57.5	御飯 切干大根の炒り煮 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 蒸し鶏の野菜あんかけ 青梗菜と生揚げの炒め物 オクラのおかか和え 味噌汁 フルーツ	御飯 卵と春雨の炒め物 シューマイ 春菊の海苔和え 中華スープ	まんじゅう

【MEMO】

