



# メニュー (7日間)



令和7年1月6日

~

令和7年1月12日

【★常食I】



	朝食	昼食	夕食	15時
1月6日 (月)	食パン なすとベーコンのソテー 南瓜のサラダ ピーナッツクリーム エネルギー 1550 たんぱく質 57.9 コンソメスープ <sup>°</sup> 牛乳	御飯 豚肉のしぐれ煮 かぶのふろふき 白菜とツナの胡麻ドレッシング 味噌汁 フルーツ 	御飯 五目卵焼 小松菜のシラス煮 カリフラワーとコーンのサラダ すまし汁	パンナコッタ
1月7日 (火)	七草粥 豆腐と野菜の旨煮 春雨サラダ 漬物 エネルギー 1399 たんぱく質 58.2 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉きのこソース 南瓜の含め煮 オクラのお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 マスの胡麻ダレ漬 レンコンのおかか煮 マカロニサラダ 味噌汁	焼トーナツ(豆乳) 
1月8日 (水)	食パン ツナ入りスクランブル キュウリとカブのサラダ はちみつ エネルギー 1404 たんぱく質 54.8 コンソメスープ <sup>°</sup> 牛乳	御飯 和風ハンバーグ カリフラワーの味噌炒め モヤシの酢の物 すまし汁 フルーツ	御飯 八宝菜 シューマイ ホウレン草の中華和え 中華スープ <sup>°</sup> 	チョコプリン
1月9日 (木)	御飯 じゃが芋の煮物 たまごサラダ ふりかけ エネルギー 1548 たんぱく質 63.8 味噌汁  牛乳	★健幸御膳 五穀御飯 鶏肉の梅醤油焼 海老とブロッコリーの塩麴炒め 春菊の辛子和え 豆乳スープ 抹茶プリン	御飯 鯖の塩焼 小松菜とエノキの煮浸し 水菜のナムル 味噌汁	ショコラプチケーキ
1月10日 (金)	食パン 野菜のトマト煮 スパゲティサラダ いちごジャム エネルギー 1450 たんぱく質 57.1 コンソメスープ <sup>°</sup> 牛乳	御飯 サケの中華風照焼 チキンボールの中華風煮 インゲンのサラダ 中華スープ <sup>°</sup> フルーツ	御飯 すき焼き風煮 茄子の生姜炒め オクラの和え物 味噌汁 	ゼリー(抹茶)
1月11日 (土)	御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し 金時煮豆 ふりかけ 鏡開き  味噌汁 エネルギー 1393 たんぱく質 55.7 牛乳	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 ホウレン草とベーコンの炒め物 かぶのレモン和え 味噌汁  フルーツ	御飯 焼魚のポン酢かけ(マル) じゃが芋の甘辛炒め 小松菜とカニカマのサラダ かき玉汁	あんころ餅風デザート
1月12日 (日)	食パン オムレツ モヤシのフレンチサラダ ピーナッツクリーム エネルギー 1478 たんぱく質 59.9 コンソメスープ <sup>°</sup>  牛乳	御飯 鶏肉の揚げ煮 ブロッコリーの炒め物 ゆかり和え(白菜) 味噌汁 フルーツ	御飯 シルバーのバジルソース カリフラワーとハムのクリーム煮 キャベツと蒸し鶏のサラダ コンソメスープ <sup>°</sup>	黒ゴマプリン

【MEMO】

