



メニュー (7日間)









令和7年1月13日

~

令和7年1月19日

【★常食I】



	朝食	昼食	夕食	15時
1月13日 (月)  エネルギー 1513 たんぱく質 57.9	御飯 ツナと大根の炒り煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 なす炒り 青梗菜の香味ドレッシング 中華スープ フルーツ	御飯 豚肉の柳川風煮 ピリ辛炒め(れんこん) 玉葱のおかかサラダ 味噌汁 	パンケーキ(メープルクリーム)
1月14日 (火) エネルギー 1442 たんぱく質 58.4	食パン 豆と挽肉のトマト炒め ポトトサラダ チョコレートクリーム コンソメスープ 牛乳 	御飯 豚肉のスタミナ炒め カブの炒め 小松菜のナムル すまし汁 フルーツ	御飯 マスの柚子胡椒焼 里芋の含め煮 インゲンのサラダ 味噌汁	ミニたい焼(カスタード)
1月15日 (水) エネルギー 1456 たんぱく質 57.2	御飯 厚焼卵 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サバの味噌煮 じゃがいもの磯辺焼 オクラのおかか和え すまし汁 フルーツ 	御飯 鶏肉の梅肉焼 ごぼうの炒り煮 白菜の甘酢漬け 味噌汁	アメリカンワッフル
1月16日 (木) エネルギー 1436 たんぱく質 58	食パン カリフラワーとウインナーのソテー マカロニサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐のステーキ・きのこソース 青梗菜ソテー インゲンのピーナッツ和え コンソメスープ	吹雪まんじゅう 
1月17日 (金) エネルギー 1551 たんぱく質 56.3	御飯 ガンモと野菜の煮物 うぐいす煮豆 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のケチャップ煮 南瓜のグラッセ ホウレン草と蒲鉾のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 カニ玉 カブとベーコンの炒め キャベツの中華ドレッシング 中華スープ 	スイスロール
1月18日 (土) エネルギー 1401 たんぱく質 57.5	食パン スクランブルエッグ 人参とツナのフレンチサラダ ピーナッツクリーム コンソメスープ 牛乳 	御飯 メバルの野菜蒸 じゃが芋の煮物 キャベツのコマ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉の生姜焼 ホウレン草の煮びたし ブロッコリーのホン酢風味 すまし汁	りんごチップケーキ
1月19日 (日) エネルギー 1481 たんぱく質 52.6	御飯 竹輪の野菜炒め 春雨サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	キーマカレー インゲンのソテー ぜんまいと油揚げの煮物 青梗菜のツナ和え コンソメスープ フルーツ 	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 ぜんまいと油揚げの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	やわらかおかき

【MEMO】

