



メニュー (7日間)



令和7年1月20日

~

令和7年1月26日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月20日 (月)	食パン 鮭と野菜のバター風味ソテー スパゲティサラダ マーマレード コンソメスープ 牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとベーコンの炒め物 大根とわかめの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏とカリフラワーの中華炒め なすと車麩の煮物 白菜のナムル 中華スープ	水羊羹(白あん)
エネルギー たんぱく質	1533 54.3			
1月21日 (火)	御飯 かぶの含め煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 エビと野菜の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 キャベツの柚子香和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ポークソテー・リンゴソース マカロニのトマト煮 じゃが芋のサラダ コンソメスープ	コーヒーゼリー
エネルギー たんぱく質	1526 57.4			
1月22日 (水)	食パン なすとベーコンのソテー 豆たっぷりヘルシーサラダ はちみつ コンソメスープ 牛乳	御飯 筑前煮 大根の千切り炒め 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐の肉味噌かけ 青梗菜の塩炒め モヤシのサラダ すまし汁	きなこパンケーキ
エネルギー たんぱく質	1540 57.9			
1月23日 (木)	御飯 厚焼卵 ホウレン草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サバの田楽 南瓜の煮物 キュウリとカブのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 高野豆腐の含め煮 オクラのおろしポン酢和え 味噌汁	コーヒーロール
エネルギー たんぱく質	1440 58.7			
1月24日 (金)	食パン カリフラワーとウインナーのソテー ごぼうサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	きのこあんかけきしめん じゃが芋とツナの炒め物 キャベツのお浸し フルーツ	御飯 豚肉の葱塩焼 肉団子と大根の煮物 ブロッコリー・コーンサラダ すまし汁	マンゴープリン
エネルギー たんぱく質	1457 58.5			
1月25日 (土)	御飯 青梗菜とアサリの炒り煮 モスクの酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 蒸し鶏の野菜あんかけ 中華風煮 ホウレン草のシラス和え 中華スープ フルーツ	御飯 シルバーの胡麻だれ焼 大豆の煮物 白菜の帆立風味サラダ 味噌汁	焼トースト(チョコ)
エネルギー たんぱく質	1348 59.1			
1月26日 (日)	食パン 炒り豆腐(ミックスベジタブル) 南瓜のサラダ チョコレートクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 白身魚フライ カリフラワーとハムの炒め物 小松菜のピーナッツ和え コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 インゲンのおかか和え すまし汁	メープルブチケーキ
エネルギー たんぱく質	1551 58.1			

【MEMO】

