



メニュー (7日間)



令和7年1月27日

~

令和7年2月2日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月27日 (月)	御飯 竹輪の野菜炒め 高野とエンドウ豆の卵和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の葱ダレかけ 南瓜の甘煮 青梗菜のワサビ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 サケのタルタルソース焼 マカロニのトマト煮 大根サラダ コンソメスープ	パンナコッタ
エネルギー 1494 たんぱく質 61				
1月28日 (火)	食パン ウインナーのコンソメ煮 明太子スパゲティサラダ はちみつ コンソメスープ 牛乳	御飯 メバルのカレーニエル 卵野菜炒め モヤシのフレンチサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 きんぴられんこん オクラの和え物 味噌汁	まんじゅう
エネルギー 1535 たんぱく質 52.1				
1月29日 (水)	御飯 つみれと野菜の煮物 金時煮豆 ふりかけ 味噌汁 牛乳	★昭和食堂 パセリライス ポークンジンジャー マカロニソテー 南瓜のサラダ ポタージュ パニラパニラ	御飯 赤魚の粕漬焼 青梗菜の炒め物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁	ドームケーキ(カスタード)
エネルギー 1696 たんぱく質 58				
1月30日 (木)	食パン プレーンオムレツ 茹かべつツのサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 チキンソテー・クリームソースかけ 小松菜とコーンの炒め物 スパゲティサラダ トマトスープ フルーツ	御飯 マスの生姜焼 さつま芋の甘辛煮 モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁	抹茶パンケーキ
エネルギー 1461 たんぱく質 57.6				
1月31日 (金)	御飯 大根のそぼろ味噌煮 玉子サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サバの南蛮漬 シューマイ 春雨の和え物 中華スープ フルーツ	御飯 高野豆腐の卵とじ 白菜の中華炒め カブのゆかり和え 味噌汁	プリン
エネルギー 1491 たんぱく質 54.4				
2月1日 (土)	食パン キャベツとウインナーのソテー マカロニサラダ マーメイド コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉の竜田揚 切昆布と大豆の煮物 蒸なすのボンズ和え すまし汁 フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 インゲンとツナの炒め物 人参の胡麻和え 味噌汁	焼ドーナツ(豆乳)
エネルギー 1566 たんぱく質 61.8				
2月2日 (日)	御飯 ひじきとサツマ揚の煮物 ごぼうサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 肉豆腐 ビーフ炒め 小松菜とアサリのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 スパニッシュオムレツ ホウレン草のソテー かぶのサラダ コーンポタージュ	抹茶パンケーキ
エネルギー 1511 たんぱく質 57.3				

【MEMO】

