



メニュー (7日間)


令和7年2月3日

~

令和7年2月9日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
2月3日 (月)  エネルギー 1444 たんぱく質 58.3	バターロール スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ チョコレートクリーム コンソメスープ 牛乳	★節分 けんちんそば イワシフライ 菜の花のおかか和え フルーツ	御飯 回鍋肉 豆腐のかに風味あんかけ モヤシの酢醤油和え 中華スープ 	卵ホーロ
2月4日 (火) エネルギー 1365 たんぱく質 54.6	御飯 里芋のそぼろ煮 モズクの酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 肉団子と野菜の煮物 インゲンの和風炒め ヒジキサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 メバルのレモン醤油焼 南瓜の小豆煮 小松菜のササミ和え 味噌汁	黒ゴマプリン
2月5日 (水) エネルギー 1468 たんぱく質 59.3	食パン ウインナーと豆のスープ煮 スパゲティサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳 	御飯 魚の南部焼(マス) じゃが芋の炒め物 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふろふき モヤシのサラダ すまし汁 	ベルギーワッフル 
2月6日 (木) エネルギー 1418 たんぱく質 54.3	御飯 目玉焼 カリフラワーのカルシ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 	★昭和食堂 ドリア風リゾット ミートボール ツナサラダ コンソメスープ ピーチヨーグルト	御飯 麻婆豆腐 キャベツの塩炒め キュウリとコーンのサラダ 中華スープ	コーヒーロール
2月7日 (金) エネルギー 1498 たんぱく質 57.1	食パン カブとベーコンの炒め 南瓜のサラダ ピーナツクリーム コンソメスープ 牛乳 	御飯 タラの揚げおろし煮 青梗菜とエビの炒め物 オクラのドレッシング和え 味噌汁 フルーツ	御飯 タンドリー風チキン 根野菜のスープ煮 ほうれん草のサラダ ポタージュ 	ゼリー(抹茶)
2月8日 (土) エネルギー 1507 たんぱく質 56.6	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 	御飯 中華風卵焼 白菜の旨煮 小松菜のナムル 中華スープ フルーツ	御飯 豚肉のピリ辛炒め カリフラワーの薄くず煮 揚げ茄子のお浸し 味噌汁	いちごフルーチェ
2月9日 (日) エネルギー 1373 たんぱく質 57	食パン オムレツ ポテトサラダ あんずジャム コンソメスープ 牛乳 	御飯 鶏肉の七味焼 あさりとかぶの炒り煮 キャベツのレモン醤油和え 味噌汁 フルーツ	御飯 魚の野菜あんかけ(シルバー) 里芋の味噌煮 ブロッコリーのポン酢かけ すまし汁 	りんごプチケーキ

【MEMO】

