



# メニュー (7日間)

令和7年2月10日

~

令和7年2月16日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
2月10日 (月) エネルギー 1567 たんぱく質 56.2	御飯 揚げホールの煮物 豆たっぷりヘルシーサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚の焼き浸し(サバ) 大根のバター醤油炒め 小松菜とハムのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の酢豚風 海老シューマイ モヤシの中華サラダ 中華スープ	水羊羹(コシアン)
2月11日 (火)  エネルギー 1440 たんぱく質 56	食パン 鮭と野菜のバター風味ソテー 明太子スパゲティサラダ マーマレード コンソメスープ 牛乳	御飯 ハンバーグトマトソース ホウレン草とコーンのソテー キュウリとカブの梅風味サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 メバルのニンニク醤油かけ ごぼうの炒り煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁	ショコラプチケーキ
2月12日 (水) エネルギー 1505 たんぱく質 53.3	御飯 白菜とアサリの炒り煮 高野とエンドウ豆の卵和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の幽庵焼 エビとカリフラワーの塩炒め 青梗菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 揚げ出し豆腐 揚ナスのそぼろあん 人参サラダ すまし汁	パンナコッタ
2月13日 (木) エネルギー 1476 たんぱく質 58	食パン じゃが芋のコンソメソテー 玉子サラダ チョコレートクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉と野菜の中華炒め ひじきの煮物 春菊のなめ茸添え 味噌汁 フルーツ	御飯 鮭のマヨネーズ焼 レンコンのベーコン炒め インゲンのサラダ コンソメスープ	吹雪まんじゅう
2月14日 (金)  エネルギー 1577 たんぱく質 54.6	御飯 なすと竹輪の煮物 大根の甘酢漬け ふりかけ 味噌汁 牛乳	★バレンタイン 御飯 ミックスフライ(エビカツ&カニクリームコロッケ) ミートホールのコンソメ煮 オクラのボン酢和え トマトスープ チョコプリン	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜とツナの炒め物 モヤシのゆかり和え 味噌汁	チョコドーナツ
2月15日 (土) エネルギー 1392 たんぱく質 54.8	食パン ブロッコリーの海老炒め マカロニサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉の塩麴焼 ゴボウと里芋の味噌煮 白菜のお浸し すまし汁 フルーツ	御飯 魚の照り煮(シルバー) かぶのあんかけ キャベツとワカメのゴマ風味サラダ 味噌汁	アメリカンワッフル
2月16日 (日) エネルギー 1485 たんぱく質 59.7	御飯 厚焼卵 小松菜の和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚のさらさ蒸(マス) 南瓜の煮物 カリフラワーの甘酢漬け 味噌汁 フルーツ	御飯 肉じゃが(豚肉) ホウレン草とアサリの炒め物 春雨サラダ 味噌汁	ミニたい焼

【MEMO】

