



R6食事メニュー見本 (夕食/朝食)



1-夕



豚ロースの味噌漬け
キャベツとツナのペペロンチーノ
ニラと挽肉のとろみ煮
たけのこと椎茸の煮つけ
もやしと胡瓜の酢の物
フライドポテト

1-朝



焼き魚(さわら) 納豆
オクラのお浸し ぶりかけ
厚焼きたまご
ひじきの煮つけ
チキンナゲット
コーンフレーク

2-夕



タラのおろしポン酢がけ
トマトの和風パスタ
豚肉ときのこの南蛮漬け
小松菜と厚揚げの生姜炒め
3色ナムル
フライドポテト

2-朝



焼き魚(ししゃも) 納豆
オムレツ ぶりかけ
ウインナー
ほうれん草のお浸し
切干し大根の煮つけ
コーンフレーク

3-夕



ゆかりの唐揚げ
チーズパスタ
肉じゃが
ニラの卵とじ
中華風春雨サラダ
フライドポテト

3-朝



焼き魚(さけ) 納豆
コーンエッグ ぶりかけ
きんぴらごぼう
青梗菜の胡麻和え
チキンナゲット
コーンフレーク

4-夕



サバの蒲焼き
ナポリタン
白菜のとろとろ塩だれ
水菜とエノキの煮びたし
もやしとカニカマの和え物
フライドポテト

4-朝



焼き魚(あじ) 納豆
ウインナー ぶりかけ
小松菜としめじのお浸し
スクランブルエッグ
厚揚げの煮つけ
コーンフレーク