

# 1月メニュー表

特養・ショートステイ

		1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
朝食	元旦の朝 ☆祝い皿 伊達巻 小女子佃煮 黒豆 なます 芋きんとん	◎基本メニュー ご飯 祝い皿 (おせち) 雑煮風粕汁 479 kcal	◎基本メニュー ご飯 おせち 野菜サラダ 味噌汁 479 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜と厚揚げの煮つけ サラダ 味噌汁 359 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁 461 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ トマトサラダ 味噌汁 440 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜のポターージュ 406 kcal
		 おせち イメージ画 kcal	kcal	kcal	kcal	◎パン ロールパン2ヶ ハムエッグ トマトサラダ コンソメスープ 410 kcal	kcal
昼食		赤飯 天ぶら・天つゆ 煮しめ 錦糸和え すまし汁 543 kcal	ちらし寿司 揚げ茄子の煮びたし ごま豆腐 すまし汁 482 kcal	ご飯 ブリの照り焼き 付) ふき いか団子煮 白菜の胡麻酢和え すまし汁 535 kcal	ご飯 回鍋肉 里芋の中華あんかけ 大根とハムのマリネ 中華スープ 549 kcal	きつねしめん じゃが芋の金平 コールスローサラダ フルーツ 408 kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース 付) アスパラ 野菜のあんかけ炒め 長いもの梅和え 味噌汁 547 kcal
間食		上用まんじゅう 98 kcal	クリームコンフェ 80 kcal	抹茶プリン 55 kcal	チョコクレープ 58 kcal	抹茶ワッフル 80 kcal	どら焼き 136 kcal
夕食		ご飯 白身魚の黄身味噌焼き 付) 大葉 ひじき豆煮 ささみサラダ 味噌汁 602 kcal	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根のそぼろ煮 春雨の中華サラダ 味噌汁 584 kcal	ご飯 松風焼き 付) いんげん さつま芋のレモン煮 ツナサラダ 味噌汁 633 kcal	ご飯 鮭ムニエル タルタル 付) 人参グラッセ ポテトソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 575 kcal	ご飯 さばのみぞれ煮 付) いんげん ごぼうと豆腐の炒り煮 さつま芋サラダ 味噌汁 655 kcal	ご飯 焼き豆腐と海老の旨煮 里芋と豚肉の煮物 なすの胡麻和え すまし汁 516 kcal
7 (日)		8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ オニオンライス 味噌汁 エ礼キ- 475 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ カニサラダ 味噌汁 479 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー パンブキンサラダ 味噌汁 459 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーコンソメ煮 中華サラダ 味噌汁 465 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ風煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 402 kcal	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き ポテトサラダ 味噌汁 453 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 和風巣ごもり卵 エビサラダ 南瓜のポターージュ 516 kcal
	◎パン 食パン ほくほくカボチャ オニオンライス コンソメスープ エ礼キ- 416 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ カニサラダ コンソメスープ 387 kcal	◎パン 食パン ウインナーソテー パンブキンサラダ コンソメスープ 422 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ブロッコリーコンソメ煮 中華サラダ 味噌汁 494 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ風煮物 ブロッコリーサラダ コンソメスープ 395 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 目玉焼き ポテトサラダ コンソメスープ 442 kcal	kcal
昼食	七草ごはん ほっけのみりん焼き 付) はじかみ 切干大根の炒め煮 青菜の和え物 味噌汁 499 kcal	ご飯 タンドリーチキン 付) 人参グラッセ ブロッコリーコンソメ煮 コールスローサラダ 南瓜のポターージュ 568 kcal	天津飯 厚揚げと青梗菜の旨煮 もやしのお浸し 中華スープ 476 kcal	ご飯 味噌カツ 付) キャベツ 大根の煮物 いんげんおおかまヨ和え すまし汁 592 kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付) ブロッコリー 白菜の旨煮 トマトサラダ コンソメスープ 535 kcal	きのこおろしそば 海老シュウマイあんかけ 胡瓜の酢の物 フルーツ 435 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) 白菜 南瓜の煮つけ 錦糸和え 味噌汁 530 kcal
間食	カスタードプリン 74 kcal	マンゴプリン 37 kcal	なごやん 139 kcal	カカオケーキ 72 kcal	ぜんざい 64 kcal	田舎まんじゅう 106 kcal	オレンジゼリー 41 kcal
夕食	ご飯 肉じゃが なすの味噌炒め 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 エ礼キ- 585 kcal	ご飯 さわらの山椒煮 付) 花麩 大根のえびあんかけ 春雨のサラダ 味噌汁 541 kcal	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 竹輪の炊合せ スパゲティサラダ 味噌汁 632 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) 大葉・大根おろし 角麩煮 切干大根の和え物 味噌汁 536 kcal	ご飯 豚肉の中華風炒め ごぼうの炒め煮 南瓜サラダ すまし汁 599 kcal	ご飯 鮭の和風あんかけ 茄子の煮つけ 豆腐のサラダ 味噌汁 587 kcal	ご飯 厚揚げそぼろ味噌かけ じゃが芋の煮つけ もやしの中華和え すまし汁 602 kcal
14 (日)		15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風たまごとじ 玉葱のサラダ 味噌汁 エ礼キ- 458 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 白菜の梅おかか和え 味噌汁 419 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜とエビの炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁 402 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポテトのコンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁 451 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーケチャップソテー 豆腐のサラダ 味噌汁 429 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 444 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス 南瓜のポターージュ 395 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 洋風たまごとじ 玉葱のサラダ コンソメスープ エ礼キ- 454 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 白菜の梅おかか和え コンソメスープ 400 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 青菜とエビの炒め煮 スパゲティサラダ コンソメスープ 371 kcal	◎パン 食パン ポテトのコンソメ煮 野菜サラダ コンソメスープ 421 kcal	◎パン 食パン ウインナーケチャップソテー 豆腐のサラダ コンソメスープ 348 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ 356 kcal	kcal
昼食	ご飯 鶏肉のチリ炒め がんもの煮つけ 茄子の華風浸し 中華スープ エ礼キ- 625 kcal	ご飯 鮭のマヨネーズ焼 じゃが芋とツナのソテー コールスローサラダ コンソメスープ 556 kcal	ご飯 豚肉のポン酢炒め 角麩煮 炒り豆腐 青菜のナムル すまし汁 530 kcal	ご飯 さわらのかば焼き 付) 大葉 炒り豆腐 青菜のナムル すまし汁 549 kcal	かやくご飯 白身魚の紅生姜揚げ 付) キャベツ 南瓜の煮つけ サラダ 肉吸い エ礼キ- 591 kcal	カレーうどん キャベツとベーコン煮 サラダ フルーツ 526 kcal	ご飯 葱としらすの卵焼き 野菜のケチャップ煮 青菜の和え物 味噌汁 507 kcal
間食	杏仁豆腐 エ礼キ- 55 kcal	マドレーヌ 92 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal	水ようかん 67 kcal	ココアムース 76 kcal	もみじまんじゅう 98 kcal	クリームブッセ 75 kcal
夕食	ご飯 鱈のトマトソース つくねの煮つけ サラダ コンソメ煮 エ礼キ- 531 kcal	ご飯 揚げだし豆腐 付) ししとうがらし ごぼうと牛肉の炒り煮 ほうれん草のピーナツ和え すまし汁 602 kcal	ご飯 白身魚マスタード焼き 付) アスパラ ピーマンと竹輪の金平 トマトサラダ すまし汁 503 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の煮つけ 錦糸和え 味噌汁 530 kcal	ご飯 すき焼き風煮 大根のかにあんかけ 菜の花のお浸し 味噌汁 483 kcal	ご飯 さばのおろし煮 青菜とピーンの炒め物 納豆 すまし汁 590 kcal	ご飯 ミートローフ 付) ブロッコリー じゃが芋の煮つけ ほうれん草のきのこ和え コンソメスープ 579 kcal

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 トマトサラダ 味噌汁 エネルギー 384 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 青菜のサラダ 味噌汁 エネルギー 466 kcal	◎基本メニュー ご飯 ホクホクカボチャ マカロニサラダ 味噌汁 エネルギー 470 kcal	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き パンプキンサラダ 味噌汁 エネルギー 467 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 463 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風たまごとし 玉葱のサラダ 味噌汁 エネルギー 470 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ クリーム煮 大根とハムのマリネ スープ エネルギー 574 kcal
	◎パン 食パン 海老団子煮 トマトサラダ コンソメスープ エネルギー 354 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ 青菜のサラダ コンソメスープ エネルギー 413 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ホクホクカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ エネルギー 472 kcal	◎パン ロールパン2ケ 目玉焼き パンプキンサラダ コンソメスープ エネルギー 476 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ エネルギー 472 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風たまごとし 玉葱のサラダ コンソメスープ エネルギー 486 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 鯖のにんにく醤油焼き 付) 大葉 野菜のきんぴら ほうれん草のおろし和え 味噌汁 エネルギー 540 kcal	ご飯 ポークチャップ ブロッコリーとベーコンソテー 大根と青菜のサラダ コンソメスープ エネルギー 543 kcal	ご飯 酢豚風肉団子 エビキャベツ炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 エネルギー 588 kcal	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 付) 大葉 白菜の炒め煮 ポテトサラダ すまし汁 エネルギー 573 kcal	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め 大根のうすくず煮 ひじきの白和え すまし汁 エネルギー 479 kcal	スパゲティミートソース コールスローサラダ コーンスープ フルーツ エネルギー 524 kcal	ご飯 さばの竜田揚げ 付) 大根おろし・大葉 里芋の旨煮 もやしと貝割れサラダ すまし汁 エネルギー 588 kcal
	大島饅頭 エネルギー 107 kcal	プチカステラ エネルギー 96 kcal	おはぎ エネルギー 98 kcal	黒ゴマプリン エネルギー 74 kcal	栗まん エネルギー 126 kcal	エクレア エネルギー 93 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 33 kcal
夕食	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー ひじき煮 オクラのおかか和え すまし汁 エネルギー 522 kcal	ご飯 さわらの照り煮 付) 大葉 切干大根のごま炒め もずく酢 味噌汁 エネルギー 517 kcal	ご飯 海老玉あんかけ れんこんの金平 塩昆布和え すまし汁 エネルギー 516 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ブロッコリーと卵炒め とろろ 味噌汁 エネルギー 560 kcal	ご飯 あじの生姜煮 付) いんげん さつま芋の旨煮 白菜の柚果和え 味噌汁 エネルギー 489 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ ジャーマンポテト エビサラダ すまし汁 エネルギー 575 kcal	ご飯 豚肉と筍の中華炒め 茄子の煮物 青菜の山吹和え 味噌汁 エネルギー 490 kcal
	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1月1日朝食 おせち料理 1月1日昼食 祝い膳 1月2日昼食 ちらし寿司 1月7日昼食 七草ごはん 1月18日昼食 故郷の味 大阪府		
朝食	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 白菜の梅おかかかえ 味噌汁 エネルギー 434 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜とエビの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 397 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 エネルギー 489 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁 エネルギー 436 kcal			
	◎パン ロールパン2ケ 炒り卵 白菜の梅おかかかえ コンソメスープ エネルギー 431 kcal	◎パン ロールパン2ケ 青菜とエビの炒め煮 ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 406 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ エネルギー 459 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ エネルギー 355 kcal			
昼食	ご飯 鯖のしそ香焼き 付) はじかみ 炊き合わせ 青菜のしらす和え すまし汁 エネルギー 546 kcal	ハヤシライス 青菜のあんかけ炒め シーザー風サラダ フルーツ エネルギー 628 kcal	ご飯 鶏肉のトマトソース煮 大根の煮つけ グリーンサラダ すまし汁 エネルギー 541 kcal	ご飯 鮭の味噌照焼き 付) 甘酢生姜 がんもの煮つけ カニサラダ すまし汁 エネルギー 513 kcal			
	豆乳プリン エネルギー 74 kcal	ラフランスゼリー エネルギー 31 kcal	ヨーグルト和え エネルギー 38 kcal	和のパンケーキ エネルギー 56 kcal			
夕食	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) いんげん 青梗菜のオイスター炒め 春雨の酢の物 すまし汁 エネルギー 554 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 付) ブロッコリー 南瓜の煮つけ もやしの胡麻和え 味噌汁 エネルギー 578 kcal	ご飯 鮭のみぞれかけ ピーマンと竹輪の金平 いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 529 kcal	ご飯 他人煮 茄子の甘辛煮 キャベツ塩昆布和え 味噌汁 エネルギー 586 kcal			

感染症予防には、手洗い・うがいが大切です。

