



メニュー表



特養・ショートステイ



		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
朝食	元旦の朝 ☆祝い皿 黒豆 伊達巻 祝かまぼこ 鮭照焼	◎基本メニュー ご飯 祝い膳 白和え 雑煮風味噌仕立て 556 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ハムサラダ 味噌汁 472 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁 429 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ サラダ 味噌汁 466 kcal	◎基本メニュー ご飯 オムレツ 青菜のサラダ 南瓜のポタージュ 476 kcal	
		 おせち イメージ画 kcal	 kcal	 kcal	 kcal	 kcal	
昼食		赤飯 天ぷら 天つゆ 煮しめ 塩昆布和え すまし汁 525 kcal	ちらし寿司 がんもの煮つけ 茄子の胡麻和え 茶碗蒸し 575 kcal	ご飯 ほっけみりん焼き 付) ふき いか団子煮 白菜の胡麻和え すまし汁 450 kcal	味噌ラーメン じゃが芋の金平 青菜の辛子和え フルーツ 558 kcal	ご飯 鶏肉のゴマダレ焼き 付) アスパラ 野菜のあんかけ炒め 青菜の和え物 味噌汁 522 kcal	
		上用饅頭 98 kcal	あわせるゼリー 40 kcal	なごやん 139 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 付) 甘酢生姜 ひじき豆煮 ツナサラダ 味噌汁 571 kcal	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 大根の煮つけ 春雨の中華サラダ 味噌汁 571 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 赤魚のみぞれ煮 いんげんの生姜炒め 卵の花 味噌汁 513 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 555 kcal	
		6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 エ礼キ- 507 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーコンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁 422 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 405 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁 419 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 味噌汁 353 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め エビサラダ 味噌汁 421 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ ポテトサラダ 南瓜のポタージュ 562 kcal
	◎パン 食パン ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ エ礼キ- 477 kcal	◎パン 食パン ブロッコリーコンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ 342 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ 375 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め 中華サラダ コンソメスープ 419 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ 355 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ 414 kcal	kcal
昼食	ご飯 ミートローフ 付) ブロッコリー スパゲティソテー コールスローサラダ コンソメスープ 644 kcal	七草ごはん たらの西京焼き 付) はじかみ 切干大根の炒め煮 青菜の和え物 味噌汁 490 kcal	天津飯 里芋の煮物 もやしのお浸し 中華スープ 486 kcal	ご飯 味噌カツ 付) キャベツ 大根の煮物 いんげんおかつかマヨ和え すまし汁 594 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 すまし汁 551 kcal	カレーうどん 煮物 サラダ フルーツ 521 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) 白菜 海老団子煮 錦糸和え 味噌汁 528 kcal
	ぼどうゼリー 33 kcal	ココアムース 76 kcal	栗まん 126 kcal	カカオケーキ 72 kcal	田舎まんじゅう 106 kcal	ぜんざい 64 kcal	ブルーベリーゼリー 30 kcal
夕食	ご飯 さわらの山椒煮 付) 花麩 大根の海老あんかけ カリフラワーマリネ 味噌汁 エ礼キ- 504 kcal	ご飯 肉じゃが 茄子の味噌炒め 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 584 kcal	ご飯 白身魚のピカタ 付) ブロッコリー 竹輪の炊合せ マカロニサラダ 味噌汁 568 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) 大根おろし 角麩煮 白菜の梅おかつか和え 味噌汁 534 kcal	ご飯 豚肉の中華風炒め ごぼうの炒め煮 南瓜サラダ 味噌汁 604 kcal	ご飯 たらの和風あんかけ 茄子の煮つけ 納豆 味噌汁 553 kcal	ご飯 厚揚げそぼろ味噌かけ じゃが芋の煮つけ 切干の中華和え すまし汁 577 kcal
	13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 和風巢ごもり卵 アスパラと玉葱サラダ 味噌汁 エ礼キ- 417 kcal	◎基本メニュー ご飯 さわらの照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 386 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁 440 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁 468 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー パンプキンサラダ 味噌汁 448 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 454 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス コンソメスープ 385 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 和風巢ごもり卵 アスパラと玉葱サラダ コンソメスープ エ礼キ- 419 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さわらの照り焼き 菜の花のお浸し コンソメスープ 388 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン コンソメ煮 野菜サラダ コンソメスープ 433 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ 507 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー パンプキンサラダ コンソメスープ 379 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ 374 kcal	kcal
昼食	ご飯 鮭のハッシュポテト焼き がんもの煮つけ 茄子の華風浸し 中華スープ エ礼キ- 584 kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース 付) ブロッコリー じゃが芋とツナのソテー コールスローサラダ 卵スープ 584 kcal	ご飯 豚肉のボン酢炒め 角麩煮 大根サラダ 味噌汁 528 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 547 kcal	ご飯 鱈の粕漬焼 付) 甘酢生姜 南瓜の煮つけ サラダ すまし汁 446 kcal	きのこおろしそば しゅうまい ほうれん草の白和え フルーツ 441 kcal	ご飯 鶏肉のきのこソースかけ じゃが芋のそぼろ煮 野菜サラダ 味噌汁 610 kcal
	クリームパン エ礼キ- 132 kcal	フルーチェ 44 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal	水ようかん 67 kcal	チョコパン 139 kcal	バームクーヘン 102 kcal	クリームブッセ 75 kcal
夕食	ご飯 ロールキャベツ つくねの煮つけ サラダ すまし汁 エ礼キ- 454 kcal	ご飯 揚げだし豆腐 牛肉と牛蒡の炒り煮 エビサラダ すまし汁 604 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 512 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の煮つけ 錦糸和え 味噌汁 519 kcal	ご飯 すき焼き風煮 揚げ茄子の挽肉炒め 菜の花のお浸し 味噌汁 517 kcal	ご飯 赤魚の味噌煮 付) ふき 青菜とピーマンの炒め物 シーザーサラダ 味噌汁 579 kcal	ご飯 ねぎとしらすの卵焼き 付) 大根おろし 野菜のケチャップ煮 青菜の和え物 味噌汁 490 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。

	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)		
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 和え物 味噌汁 I初キ- 378 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 476 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 474 kcal	◎基本メニュー ご飯 さわらの香味焼き 菜の花の和え物 味噌汁 365 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 499 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 468 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 コンソメスープ 499 kcal		
	◎パン 食パン 海老団子煮 和え物 コンソメスープ I初キ- 348 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ 407 kcal	◎パン ロールパン2ケ ホクホクカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ 487 kcal	◎パン ロールパン2ケ さわらの香味焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ 387 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ 560 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 490 kcal	kcal		
昼食	ご飯 鰯のんにく醤油焼き 付) 大葉 野菜のきんぴら しらすのおかか和え 味噌汁 I初キ- 526 kcal	ご飯 鶏肉の五目炒め ブロッコリーとベーコンソテー 大根と青菜のサラダ 味噌汁 561 kcal	ご飯 酢鶏 エビキャベツ炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 571 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 572 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 527 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 524 kcal	ご飯 牛肉コロッケ 付) キャベツ いか団子煮 ブロッコリーピーナツ和え すまし汁 572 kcal		
	おはぎ I初キ- 98 kcal	豆乳プリン 74 kcal	ヨーグルト和え 42 kcal	黒ゴマプリン 74 kcal	ととやき 60 kcal	マンゴプリン 37 kcal	イチゴゼリー 40 kcal		
夕食	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー ひじき煮 冷奴 すまし汁 I初キ- 596 kcal	ご飯 カレイの照り煮 付) いんげん 切干大根のごま炒め もずく酢 すまし汁 456 kcal	ご飯 海老玉あんかけ れんごんの金平 塩昆布和え すまし汁 519 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 557 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) いんげん さつま芋の旨煮 白菜の柚香和え 味噌汁 473 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 579 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 茄子の煮物 青菜の山吹和え 味噌汁 558 kcal		
	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)				
朝食	◎基本メニュー ご飯 ホキの漬け焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 I初キ- 347 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風炒め ポテトサラダ 味噌汁 407 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とし 野菜サラダ 味噌汁 488 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁 415 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁 429 kcal	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			
	◎パン ロールパン2ケ ホキの漬け焼き 青菜のきのこ和え コンソメスープ I初キ- 367 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風炒め ポテトサラダ コンソメスープ 468 kcal	◎パン 食パン 卵とし 野菜サラダ コンソメスープ 419 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ 346 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー スパゲティサラダ コンソメスープ 349 kcal				
昼食	ご飯 親子煮 炊き合わせ 茄子の華風浸し すまし汁 I初キ- 617 kcal	ハヤシライス アスパラの炒め物 シーザー風サラダ フルーツ 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 541 kcal	ご飯 ホキの味噌照焼 付) 甘酢生姜 がんもの煮つけ カニサラダ すまし汁 486 kcal	ご飯 白身魚のフライ 付) キャベツ じゃが芋の煮つけ 青菜のおかか和え 味噌汁 554 kcal				
	杏仁豆腐 I初キ- 49 kcal	和のパンケーキ I初キ- 56 kcal	ミルクケーキ 69 kcal	大島饅頭 107 kcal	桃のゼリー 38 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 味噌汁 582 kcal	ご飯 鮭のみぞれかけ 南瓜の煮物 もやしの胡麻和え 味噌汁 517 kcal	ご飯 カラスカレイの照焼 付) 大葉 ピーマンと竹輪の金平 納豆 すまし汁 497 kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付) アスパラ 茄子の甘辛炒め 卵の花 味噌汁 637 kcal	ご飯 肉豆腐 付) いんげん 里芋の煮つけ ささみのサラダ すまし汁 615 kcal				

感染予防には、

手洗い・うがいが大切です。

