



# メニュー表



特養・ショートステイ



		1 (金)		2 (土)		
朝食		◎基本メニュー ご飯 祝膳 彩りなます 雑煮風汁・牛乳 573 kcal		◎基本メニュー ご飯 ケチャップ炒め 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 486 kcal		
		赤飯 天ぷら・天つゆ 煮しめ 塩昆布和え すまし汁 523 kcal		ちらし寿司 がんも煮つけ 茄子の胡麻和え 茶わん蒸し 525 kcal		
		上用まんじゅう 98 kcal		青りんごゼリー 42 kcal		
昼食		◎基本メニュー ご飯 クリーム煮 青菜の和えもの 味噌汁・牛乳 482 kcal		◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 大根とハムのマリネ 味噌汁・牛乳 524 kcal		
		◎基本メニュー ご飯 つくねの洋風煮 ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 497 kcal		◎基本メニュー ご飯 卵とじ 豆腐のサラダ 味噌汁・牛乳 520 kcal		
		◎基本メニュー ご飯 洋風炒め スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 517 kcal		◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ビーンズサラダ 味噌汁・牛乳 535 kcal		
		◎基本メニュー ご飯 白身魚黄身味噌焼 付) 甘酢生姜 ひじき煮豆 ツナサラダ 味噌汁 568 kcal		◎基本メニュー ご飯 松風焼き 付) いんげん 大根のエビあんかけ 里芋ずんだ和え 味噌汁 586 kcal		
間食	3 (日)		4 (月)		5 (火)	
	◎基本メニュー ご飯 天津飯 角煮 いんげん生姜和え 中華スープ 479 kcal		◎基本メニュー ご飯 タンドリーチキン 付) アスパラ ジャガイモのコンソメ煮 コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ 554 kcal		◎基本メニュー ご飯 ほっけみりん焼き 付) 甘酢生姜 切干大根の炒め煮 アスパラのおかか和え 味噌汁 457 kcal	
	◎パン 食パン 卵とじ 豆腐のサラダ コンソメスープ・牛乳 447 kcal		◎パン 食パン 洋風炒め スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 435 kcal		◎パン 食パン ハムエッグ ビーンズサラダ コンソメスープ・牛乳 501 kcal	
	◎基本メニュー ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 もやしのお浸し すまし汁 563 kcal		◎基本メニュー ご飯 鮭の石狩風煮 ごぼう炒め 大根のえびあんかけ 胡瓜とカニかまサラダ すまし汁 463 kcal		◎基本メニュー ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の煮つけ カリフラワーサラダ すまし汁 526 kcal	
夕食	10 (日)		11 (月)		12 (火)	
	◎基本メニュー ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 もやしのお浸し すまし汁 563 kcal		◎基本メニュー ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の煮つけ カリフラワーサラダ すまし汁 526 kcal		◎基本メニュー ご飯 たらこの粕漬焼き 付) 大葉 じゃが芋そぼろ煮 納豆 味噌汁 490 kcal	
	◎パン 食パン 卵とじ 豆腐のサラダ コンソメスープ・牛乳 447 kcal		◎パン 食パン 洋風炒め スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 435 kcal		◎パン 食パン ハムエッグ ビーンズサラダ コンソメスープ・牛乳 501 kcal	
	◎基本メニュー ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 もやしのお浸し すまし汁 563 kcal		◎基本メニュー ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の煮つけ カリフラワーサラダ すまし汁 526 kcal		◎基本メニュー ご飯 たらこの粕漬焼き 付) 大葉 じゃが芋そぼろ煮 納豆 味噌汁 490 kcal	
朝食	◎基本メニュー ご飯 ほくほくかぼちゃ サラダ 味噌汁・牛乳 498 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・牛乳 527 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・牛乳 475 kcal	
	◎パン 食パン ほくほくかぼちゃ サラダ コンソメスープ・牛乳 425 kcal		◎パン 食パン スクランブルエッグ ハムサラダ コンソメスープ・牛乳 445 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・牛乳 441 kcal	
	◎基本メニュー ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 もやしのお浸し すまし汁 563 kcal		◎基本メニュー ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の煮つけ カリフラワーサラダ すまし汁 526 kcal		◎基本メニュー ご飯 たらこの粕漬焼き 付) 大葉 じゃが芋そぼろ煮 納豆 味噌汁 490 kcal	
	◎基本メニュー ご飯 ほくほくかぼちゃ サラダ 味噌汁・牛乳 498 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・牛乳 527 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・牛乳 475 kcal	
昼食	◎基本メニュー ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 もやしのお浸し すまし汁 563 kcal		◎基本メニュー ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の煮つけ カリフラワーサラダ すまし汁 526 kcal		◎基本メニュー ご飯 たらこの粕漬焼き 付) 大葉 じゃが芋そぼろ煮 納豆 味噌汁 490 kcal	
	◎パン 食パン ほくほくかぼちゃ サラダ コンソメスープ・牛乳 425 kcal		◎パン 食パン スクランブルエッグ ハムサラダ コンソメスープ・牛乳 445 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・牛乳 441 kcal	
	◎基本メニュー ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 もやしのお浸し すまし汁 563 kcal		◎基本メニュー ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の煮つけ カリフラワーサラダ すまし汁 526 kcal		◎基本メニュー ご飯 たらこの粕漬焼き 付) 大葉 じゃが芋そぼろ煮 納豆 味噌汁 490 kcal	
	◎基本メニュー ご飯 ほくほくかぼちゃ サラダ 味噌汁・牛乳 498 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・牛乳 527 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・牛乳 475 kcal	
間食	◎基本メニュー ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 もやしのお浸し すまし汁 563 kcal		◎基本メニュー ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の煮つけ カリフラワーサラダ すまし汁 526 kcal		◎基本メニュー ご飯 たらこの粕漬焼き 付) 大葉 じゃが芋そぼろ煮 納豆 味噌汁 490 kcal	
	◎パン 食パン ほくほくかぼちゃ サラダ コンソメスープ・牛乳 425 kcal		◎パン 食パン スクランブルエッグ ハムサラダ コンソメスープ・牛乳 445 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・牛乳 441 kcal	
	◎基本メニュー ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 もやしのお浸し すまし汁 563 kcal		◎基本メニュー ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の煮つけ カリフラワーサラダ すまし汁 526 kcal		◎基本メニュー ご飯 たらこの粕漬焼き 付) 大葉 じゃが芋そぼろ煮 納豆 味噌汁 490 kcal	
	◎基本メニュー ご飯 ほくほくかぼちゃ サラダ 味噌汁・牛乳 498 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・牛乳 527 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・牛乳 475 kcal	
夕食	◎基本メニュー ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 もやしのお浸し すまし汁 563 kcal		◎基本メニュー ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の煮つけ カリフラワーサラダ すまし汁 526 kcal		◎基本メニュー ご飯 たらこの粕漬焼き 付) 大葉 じゃが芋そぼろ煮 納豆 味噌汁 490 kcal	
	◎パン 食パン ほくほくかぼちゃ サラダ コンソメスープ・牛乳 425 kcal		◎パン 食パン スクランブルエッグ ハムサラダ コンソメスープ・牛乳 445 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・牛乳 441 kcal	
	◎基本メニュー ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 もやしのお浸し すまし汁 563 kcal		◎基本メニュー ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の煮つけ カリフラワーサラダ すまし汁 526 kcal		◎基本メニュー ご飯 たらこの粕漬焼き 付) 大葉 じゃが芋そぼろ煮 納豆 味噌汁 490 kcal	
	◎基本メニュー ご飯 ほくほくかぼちゃ サラダ 味噌汁・牛乳 498 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・牛乳 527 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・牛乳 475 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。



	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ アスパラと玉葱サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 480 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくかぼちゃ 菜の花のお浸し 味噌汁・牛乳 エネルギー 461 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 491 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 517 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 中華サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 464 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ツナサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 463 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ポテトサラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー 488 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ アスパラと玉葱サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 454 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほくかぼちゃ 菜の花のお浸し コンソメスープ・牛乳 エネルギー 435 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 456 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・牛乳 エネルギー 530 kcal	◎パン 食パン ウインナーソテー 中華サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 391 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ツナサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 382 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 ポークチャップ じゃが芋の煮物 大根と青菜のサラダ コンソメスープ エネルギー 574 kcal	ご飯 まぐろカツ(軟) 白身魚パン粉焼 付) キャベツ 野菜と豚肉の中華炒め エビサラダ 中華スープ エネルギー 550 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) いんげん 甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 エネルギー 528 kcal	炊き込みご飯 鱈の照り焼き 付) 大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 エネルギー 491 kcal	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め がんもの煮つけ 青菜のピーナツ和え すまし汁 エネルギー 550 kcal	とんこつラーメン えびしゅうまい ほうれん草の白和え フルーツ エネルギー 555 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) 甘酢生姜 南瓜えびあんかけ キャベツしらすおかか和え すまし汁 エネルギー 456 kcal
	間食 ロールケーキ エネルギー 85 kcal	ブルーベリーゼリー エネルギー 30 kcal	リンゴケーキ エネルギー 69 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 50 kcal	フルーチェ エネルギー 44 kcal	レモンケーキ エネルギー 68 kcal	カントリーマーム エネルギー 67 kcal
夕食	ご飯 赤魚の照り煮 付) いんげん 金平ごぼう もやしのお浸し 味噌汁 エネルギー 476 kcal	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 付) ブロッコリー 高野豆腐煮 いんげんおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 552 kcal	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 付) アスパラ 切干大根のカレー煮 納豆 味噌汁 エネルギー 544 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 エビキャベツ炒め 青菜のお浸し すまし汁 エネルギー 492 kcal	ご飯 葱としらすの卵焼き かぼちゃの煮つけ 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 エネルギー 555 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ 白菜の炒め煮 さつま芋のサラダ 味噌汁 エネルギー 532 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) いんげん オイスター炒め 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 590 kcal
	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 エビ団子煮 和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 432 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・牛乳 エネルギー 529 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほく南瓜 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 548 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 468 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 477 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風たまごとじ 玉葱のサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 508 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ オムレツ 大根とハムのマリネ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 427 kcal
	◎パン 食パン エビ団子煮 和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 398 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・牛乳 エネルギー 456 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほく南瓜 マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 510 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポークビーンズ 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 439 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 487 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風たまごとじ 玉葱のサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 479 kcal	エネルギー kcal
昼食	チキンカレーライス シーザー風サラダ ヨーグルト和え エネルギー 571 kcal	ご飯 さわらの山椒煮 付) ねぎ 切干大根の胡麻炒め オクラの和え物 茶わん蒸し エネルギー 475 kcal	麻婆丼 もやしの炒め物 ブロッコリーサラダ 中華スープ エネルギー 525 kcal	ご飯 白身魚フライ(軟) 白身魚マスタードパン粉 付) キャベツ 里芋バター醤油炒め グリーンサラダ かきたま汁 エネルギー 527 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) ブロッコリー ピーマンの野菜炒め 和風きのこマリネ 味噌汁 エネルギー 527 kcal	信田きしめん 肉団子と大根の煮物 ナムル フルーツポンチ エネルギー 412 kcal	ご飯 タラの西京焼き 付) 大葉 南瓜いとこ煮 カニサラダ すまし汁 エネルギー 476 kcal
	間食 田舎饅頭 エネルギー 80 kcal	ロールケーキ エネルギー 68 kcal	ストロベリーゼリー エネルギー 40 kcal	プリン エネルギー 74 kcal	栗しぐれ2ケ エネルギー 86 kcal	バニラムース エネルギー 75 kcal	ミルクケーキ エネルギー 83 kcal
夕食	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め ピーマンと竹輪の金平 大根サラダ すまし汁 エネルギー 529 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリー さつま芋の旨煮 アスパラおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 549 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根煮つけ 青菜のサラダ すまし汁 エネルギー 463 kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 茄子の煮つけ ささみサラダ 味噌汁 エネルギー 516 kcal	ご飯 アジの焼き浸し 付) ふき 角麩煮 サラダ 味噌汁 エネルギー 507 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め さつま芋のレモン煮 青菜とじゃこのサラダ すまし汁 エネルギー 564 kcal	ご飯 鶏肉の甘酢焼き 糸昆布煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 エネルギー 568 kcal
	31 (日)	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					
朝食	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーとウインナー炒め ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 501 kcal						
	◎パン ロールパン2ケ ブロッコリーとウインナー炒め ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 472 kcal						
昼食	ご飯 鶏肉のパン粉焼 付) キャベツ スパゲティソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ エネルギー 583 kcal						
	間食 ももゼリー エネルギー 38 kcal						
夕食	ご飯 海老入り卵焼き 付) アスパラ ソテー 大根サラダ すまし汁 エネルギー 466 kcal						

感染予防には、  
手洗い・うがいが大切です。



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。