



特養・ショートステイ

		1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
朝食		◎基本メニュー ご飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ 味噌汁 牛乳 489 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 494 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリー洋風煮 豆腐サラダ 味噌汁 牛乳 478 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソーテ スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳 490 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 中華サラダ 味噌汁 牛乳 510 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜ポタージュ 牛乳 473 kcal
		◎パン ロールパン2ケ ウインナーソーテ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 499 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ 牛乳 421 kcal	◎パン 食パン ブロッコリー洋風煮 豆腐サラダ コンソメスープ 牛乳 405 kcal	◎パン 食パン ケチャップソーテ スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳 408 kcal	◎パン 食パン ほくほくカボチャ 中華サラダ コンソメスープ 牛乳 437 kcal	 kcal
昼食		ご飯 ホキのカレームニエル 付) アスパラ スパゲティソーテ 白菜サラダ コンソメスープ 468 kcal	ご飯 鶏肉照り焼き 付) ブロッコリー れんこん土佐炒め さつま芋サラダ 味噌汁 584 kcal	ちらし寿司 若竹おかか和え 菜の花とトマト辛し和え 茶わん蒸  491 kcal	ご飯 鶏肉唐揚げ 鶏肉照焼 付) キャベツ 青菜とエビの中華煮 アスパラサラダ 中華スープ 526 kcal	五目うどん シュウマイ ごぼうサラダ フルーツ 463 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の旨煮 もやしのナムル 中華スープ 543 kcal
間食		カントリーマーム 48 kcal	水ようかん 67 kcal	三色花ゼリー 53 kcal	メロンケーキ 65 kcal	もものゼリー 58 kcal	抹茶まんじゅう 93 kcal
夕食		ご飯 つくね風焼き 付) いんげん 竹輪の炊き合わせ 南瓜サラダ 味噌汁 589 kcal	ご飯 赤魚の煮付 付) ねぎ ピーマンと竹輪金平 白菜のごま酢和え 味噌汁 453 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) キャベツ 糸昆布煮 オクラのなめたけ和え 味噌汁 558 kcal	ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 ブロッコリー錦糸和え 味噌汁 516 kcal	ご飯 豚肉とキャベツとろみ炒め さつま芋の旨煮 切干大根和え物 味噌汁 563 kcal	ご飯 カレー煮付 付) ふき 厚揚げの甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 476 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 ハムエッグ 玉葱のサラダ 味噌汁 牛乳 エネギー 451 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 535 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳 506 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁 牛乳 475 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 504 kcal	◎基本メニュー 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 味噌汁 牛乳 488 kcal
		◎パン 食パン ハムエッグ 玉葱のサラダ コンソメスープ 牛乳 エネギー 417 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 453 kcal	◎パン 食パン アスパラ炒め物 スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳 472 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 牛乳 449 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほく南瓜 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳 478 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵オイスター炒め エビサラダ コンソメスープ 牛乳 453 kcal
昼食		カレーライス きのこサラダ あわせるゼリー 608 kcal	菜飯 メンチカツ 軟 ハンバーグ 付) キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 548 kcal	ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 中華スープ フルーツ 524 kcal	ご飯 鯖の味噌煮 軟 赤魚味噌煮 付) ふき こんにゃくの炒り煮 青菜の錦糸和え すまし汁 502 kcal	ドライカレー さつま芋のレモン煮 サラダ コーンスープ  553 kcal	焼きそば バンバンジーサラダ フルーツ 中華スープ 526 kcal
間食		ミルクケーキ 69 kcal	プリン 74 kcal	チーズケーキ 70 kcal	栗しぐれ 62 kcal	ロールケーキ 68 kcal	りんごゼリー 48 kcal
夕食		ご飯 鶏肉のおろしかけ 付) ブロッコリー 白菜のコンソメ煮 アスパラサラダ コンソメスープ エネギー 469 kcal	ご飯 ほっけみりん焼き 付) 大葉 れんこんポン酢炒め 青菜おかか和え すまし汁 422 kcal	ご飯 はちみつ鶏 付) ブロッコリー 茄子の煮付 オクラの梅和え 味噌汁 487 kcal	ご飯 スパニッシュオムレツ 付) いんげん 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 512 kcal	ご飯 さわらのかば焼き 付) いんげん がんも煮つけ 菜の花の和え物 味噌汁 516 kcal	ご飯 鶏肉のこってり煮 付) 白菜 糸昆布煮 ブロッコリー胡麻和え 味噌汁 524 kcal
夕食		ご飯 豚肉の土佐炒め ひじき煮豆 コールスローサラダ すまし汁 531 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 目玉焼き アスパラと玉葱サラダ 味噌汁 牛乳 エネギー 419 kcal	◎基本メニュー ご飯 海老の団子煮 菜の花のお浸し 味噌汁 牛乳 432 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 496 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁 牛乳 517 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソーテ パンプキンサラダ 味噌汁 牛乳 520 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 牛乳 511 kcal
		◎パン ロールパン・クロワッサン 目玉焼き アスパラと玉葱サラダ コンソメスープ 牛乳 エネギー 393 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 海老の団子煮 菜の花のお浸し コンソメスープ 牛乳 413 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 461 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 530 kcal	◎パン 食パン ケチャップソーテ パンプキンサラダ コンソメスープ 牛乳 454 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 429 kcal
昼食		ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 付) ブロッコリー 高野豆腐煮 青菜の胡麻和え 味噌汁 エネギー 552 kcal	中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ 579 kcal	ご飯 白身魚たらこマヨ焼 付) いんげん ブロッコリーとベーコン煮 エビサラダ コーンスープ 553 kcal	ご飯 クリームシチュー ミモザサラダ フルーツポンチ 557 kcal	ゆかりご飯 鶏肉のもろみ焼 付) ブロッコリー 切干大根の胡麻和え 茄子の和え物 味噌汁 530 kcal	たぬききしめん しゅうまい ブロッコリーサラダ フルーツ 449 kcal
間食		クリームパン エネギー 132 kcal	オレンジゼリー 41 kcal	和のパンケーキ 55 kcal	マンゴプリン 37 kcal	フルーチェ 44 kcal	カカオケーキ 72 kcal
夕食		ご飯 ホキごまだれがらめ 茄子の味噌煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁 エネギー 465 kcal	ご飯 炒り鶏 かに豆腐 もやしの中華和え 味噌汁 547 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 アスパラの炒め物 白菜の柚香和え すまし汁 457 kcal	ご飯 タラの野菜あんかけ 角麩煮 青菜の錦糸和え すまし汁 483 kcal	ご飯 豆腐とエビの旨煮 青菜の信田煮 ツナサラダ かきたま汁 493 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 厚揚げの甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 540 kcal
夕食		ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) ブロッコリー じゃが芋金平 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 529 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。

	2 1 (日)	2 2 (月)	2 3 (火)	2 4 (水)	2 5 (木)	2 6 (金)	2 7 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳 1人1食 518 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼 青菜の和え物 味噌汁 牛乳 1人1食 414 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラソテー マカロニサラダ 味噌汁 牛乳 1人1食 492 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 牛乳 1人1食 498 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほく南瓜 大根サラダ 味噌汁 牛乳 1人1食 482 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 中華サラダ 味噌汁 牛乳 1人1食 501 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ クリーム煮 大根とハムマリネ コンソメスープ 牛乳 1人1食 425 kcal
	◎パン 食パン 洋風卵とじ スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳 1人1食 484 kcal	◎パン 食パン 鮭の生姜焼 青菜の和え物 コンソメスープ 牛乳 1人1食 341 kcal	◎パン ロールパン2ケ アスパラソテー マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳 1人1食 454 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 牛乳 1人1食 469 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほく南瓜 大根サラダ コンソメスープ 牛乳 1人1食 492 kcal	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ 中華サラダ コンソメスープ 牛乳 1人1食 472 kcal	1人1食 kcal
昼食	ご飯 白身魚マスタードパン粉焼付) ブロッコリー 野菜の洋風煮 シーザー風サラダ コンソメスープ 1人1食 482 kcal	他人煮 南瓜のいとこ煮 茄子の胡麻和え すまし汁 1人1食 558 kcal	ご飯 ぶりの照り焼き(軟) 鰯照焼 付) 大葉 ひじき煮 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 1人1食 499 kcal	ご飯 肉団子の酢豚風 もやし炒め 青菜の和え物 中華スープ 1人1食 487 kcal	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 付) ブロッコリー 生揚げの煮つけ 青菜のおろし和え すまし汁 1人1食 537 kcal	味噌ラーメン しゅうまい 白菜のおかか和え フルーツ 1人1食 515 kcal	ご飯 豚肉と五目炒め さつま芋の旨煮 青菜おろし和え 茶わん蒸し 1人1食 588 kcal
間食	パインゼリー 1人1食 38 kcal	バームクーヘン 1人1食 102 kcal	ココアムース 1人1食 76 kcal	田舎饅頭 1人1食 106 kcal	ブルーベリーゼリー 1人1食 30 kcal	ドーナツ 1人1食 71 kcal	栗のムース 1人1食 75 kcal
夕食	ご飯 豚とろろ 糸昆布煮 納豆 すまし汁 1人1食 550 kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付) ふき 里芋の煮物 いんげんの酢味噌和え 味噌汁 1人1食 519 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 青菜のオイスター炒め 白菜の梅おかか和え かきたま汁 1人1食 516 kcal	ご飯 アジの生姜煮 金平ごぼう 長いものお浸し 味噌汁 1人1食 469 kcal	ご飯 華風卵焼き 付) いんげん 里芋の旨煮 キャベツのお浸し 味噌汁 1人1食 506 kcal	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 エビ団子煮 グリーンサラダ 味噌汁 1人1食 502 kcal	ご飯 豆腐のチリソース煮 エビキャベツ炒め ブロッコリーサラダ すまし汁 1人1食 469 kcal

	2 8 (日)	2 9 (月)	3 0 (火)	3 1 (水)
朝食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 牛乳 1人1食 413 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 1人1食 545 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 1人1食 539 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 菜の花の和え物 味噌汁 牛乳 1人1食 453 kcal
	◎パン ロールパン2ケ 目玉焼き 青菜のきのこ和え コンソメスープ 牛乳 1人1食 384 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 1人1食 472 kcal	◎パン 食パン ほくほく南瓜 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳 1人1食 455 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ 菜の花の和え物 コンソメスープ 牛乳 1人1食 380 kcal
昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き 付) ブロッコリー ごぼう炒め煮 茄子の胡麻和え 味噌汁 1人1食 519 kcal	ご飯 鰯の磯辺揚げ(軟) 鰯磯辺焼 付) キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ すまし汁 1人1食 456 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ 付) ブロッコリー 野菜あんかけ炒め 長いも梅和え 味噌汁 1人1食 511 kcal	ご飯 鯖塩焼き(軟) ほっけ焼 付) 大根おろし ひじき煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 1人1食 515 kcal
間食	チョコパン 1人1食 130 kcal	オレンジゼリー 1人1食 41 kcal	レモンケーキ 1人1食 68 kcal	ロールケーキ 1人1食 85 kcal
夕食	ご飯 鮭のマッシュポテト焼き 付) いんげん 南瓜の煮つけ おくらのおかか和え すまし汁 1人1食 503 kcal	ご飯 和風ハンバーグ 付) 大根おろし 焼き豆腐煮物 ごぼうサラダ 味噌汁 1人1食 555 kcal	ご飯 赤魚粕漬焼き 付) ししとう 茄子の煮つけ ツナサラダ すまし汁 1人1食 480 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) 人参グラッセ キャベツとピーマン炒め 茄子のしそ和え すまし汁 1人1食 507 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。

災害の備えできていますか？

