



メニュー表



特養・ショートステイ



		1 (土)												
朝食	◎基本メニュー かおりご飯 祝い膳 彩りなます 雑煮風汁・牛乳	祝膳 黒豆 伊達巻 かまぼこ(寿) 若鶏二色巻					568 kcal							
							kcal							
昼食	赤飯 天ぷら・天つゆ 煮しめ オクラの和え物 すまし汁						547 kcal							
間食	上用饅頭						98 kcal							
夕食	ご飯 白身魚黄身味噌焼き 付) もやし炒め 胡瓜とカニカマのサラダ 味噌汁						516 kcal							
		2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)						
朝食	◎基本メニュー ご飯 野菜のコンソメ煮 青菜の和えもの 味噌汁・牛乳	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ブロッコリーサラダ 味噌汁・牛乳	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 玉ねぎと枝豆のサラダ 味噌汁・牛乳	◎基本メニュー ご飯 つくねの洋風煮 豆腐のサラダ 味噌汁・牛乳	◎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	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ マカロニサラダ 味噌汁・牛乳	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜サラダ 南瓜ポタージュ・牛乳	431 kcal	486 kcal	521 kcal	496 kcal	513 kcal	479 kcal	472 kcal
	◎パン 食パン つくねの洋風煮 豆腐のサラダ コンソメスープ・牛乳	◎パン 食パン ハムエッグ マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳	◎パン 食パン つくねの洋風煮 豆腐のサラダ コンソメスープ・牛乳	◎パン 食パン つくねの洋風煮 豆腐のサラダ コンソメスープ・牛乳	◎パン 食パン つくねの洋風煮 豆腐のサラダ コンソメスープ・牛乳	◎パン 食パン ハムエッグ マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳	◎パン 食パン オムレツ 青菜サラダ 南瓜ポタージュ・牛乳	kcal	kcal	kcal	422 kcal	431 kcal	445 kcal	kcal
昼食	ちらし寿司 揚げ茄子の煮つけ ごま豆腐 茶わん蒸し	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 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 南瓜のポタージュ	ご飯 ほっけみりん焼き 付) 甘酢生姜 ひじき煮 アスパラのおかか和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜炒め 茄子の味噌煮 いんげんの胡麻和え すまし汁	五目うどん レンコン金平 キャベツサラダ みかん	七草ご飯 赤魚の煮つけ 付) ふき 白菜のツナ炒め グリーンサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉とピーマン中華炒め シュウマイ 春雨の中華和え 卵スープ	517 kcal	586 kcal	434 kcal	527 kcal	459 kcal	480 kcal	552 kcal
	麺の日													
間食	リンゴケーキ	パイゼリー	パニラムース	カカオケーキ	ムーンライトクッキー	プリン	青りんごゼリー	69 kcal	38 kcal	75 kcal	72 kcal	76 kcal	74 kcal	42 kcal
夕食	ご飯 松風焼き 付) いんげんソテー 角麩煮 すまし汁	ご飯 すき焼き風煮 里芋のずんだ和え すまし汁	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 付) カリフラワーサラダ 南瓜の煮つけ すまし汁	ご飯 たらの粕漬焼き 付) ブロッコリー じゃが芋そぼろ煮 味噌汁	ご飯 ふくさ焼き 付) 切干大根和え 里芋の煮ころがし 味噌汁	ご飯 鶏肉のもろみ焼 付) 焼き豆腐の煮つけ 南瓜サラダ すまし汁	ご飯 鱈トマトソースかけ 付) ブロッコリー つくねの煮つけ 味噌汁	577 kcal	481 kcal	514 kcal	457 kcal	518 kcal	554 kcal	501 kcal
		9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)						
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	◎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	◎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	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 青菜サラダ 味噌汁・牛乳	◎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・牛乳	◎基本メニュー ご飯 ウイナーソテー 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン ハムエッグ ポテトサラダ 南瓜ポタージュ・牛乳	497 kcal	508 kcal	475 kcal	474 kcal	507 kcal	476 kcal	536 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	◎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	◎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	◎パン 食パン さつま揚げ炒め 青菜サラダ コンソメスープ・牛乳	◎パン 食パン 卵のオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ・牛乳	◎パン 食パン ウイナーソテー 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳	◎パン 食パン ウイナーソテー 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳	424 kcal	426 kcal	441 kcal	448 kcal	472 kcal	450 kcal	kcal
昼食	ご飯 鮭バター醤油ムニエル 付) ブロッコリー じゃが芋とツナのソテー 大根のサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉のボン酢炒め 揚げ茄子おろし 胡瓜の和え物 すまし汁	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ 杏仁フルーツ	ご飯 白身魚のピカタ 付) いんげん がんもの煮つけ もやしナムル すまし汁	ゆかりご飯 牛肉コロッケ(軟) 豆腐肉みそ 付) キャベツ ピーマンと竹輪金平 マカロニサラダ けんちん汁	きつねきしめん 肉団子の野菜あんかけ 大根とハムのマリネ フルーツ	混ぜご飯 タラの幽庵焼き 付) 甘酢生姜 ひじき豆煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	510 kcal	500 kcal	543 kcal	483 kcal	572 kcal	378 kcal	478 kcal
間食	ロールケーキ	イチゴケーキ	おしるこ	ドーナツ	ココアムース	大島饅頭	杏仁豆腐	68 kcal	67 kcal	64 kcal	71 kcal	76 kcal	107 kcal	49 kcal
夕食	ご飯 ふわふわ揚げ肉味噌かけ 付) 青菜ピーナツ和え ごぼうと牛肉の炒り煮 すまし汁	ご飯 豚肉のカレー焼き 付) カニサラダ 糸昆布煮 味噌汁	ご飯 鱈の西京焼き 付) 長芋のお浸し いか団子煮 すまし汁	ご飯 肉野菜炒め 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 あじのおろし煮 付) れんこん土佐炒め カリフラワーサラダ 味噌汁	ご飯 他人煮 さつま芋甘辛炒め 味噌汁	ご飯 豚すき煮 野菜きんぴら 味噌汁	507 kcal	489 kcal	498 kcal	500 kcal	438 kcal	590 kcal	467 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。

	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (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 479 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 465 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 491 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 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 ウインナーソテー 和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 462 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 474 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 453 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 439 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ マカロニサラダ 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 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 504 kcal	◎パン 食パン ウインナーソテー 和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 389 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 393 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 青菜のサラダ コンソメスープ エネルギー 572 kcal	ご飯 鱈竜田揚げ(軟) 鱈竜田焼 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 545 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	麻婆丼 もやしの炒め物 ブロッコリーピーナツ和え 中華スープ エネルギー 526 kcal	ご飯 ブリの照焼 付) 甘酢生姜 大根と水煮の信田煮 もずく酢 かきたま汁 エネルギー 534 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 530 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) 甘酢生姜 南瓜えびあんかけ もやしナムル すまし汁 エネルギー 451 kcal
	ロールケーキ エネルギー 78 kcal	パイゼリー エネルギー 38 kcal	小倉ケーキ エネルギー 65 kcal	フルーチェ エネルギー 44 kcal	甘酒 エネルギー 81 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) いんげんの和え物 金平ごぼう 味噌汁 エネルギー 448 kcal	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 付) 大根の炒め物 高野豆腐煮 すまし汁 エネルギー 532 kcal	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 付) アスパラコーン 切干大根のカレー煮 味噌汁 エネルギー 470 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 南瓜の煮つけ すまし汁 エネルギー 492 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め ちくわの煮つけ 味噌汁 エネルギー 514 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ 白菜の炒め煮 味噌汁 エネルギー 440 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) オイスター炒め 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 570 kcal
	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 エビ団子煮 青菜のお浸し 味噌汁・牛乳 エネルギー 435 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくかぼちゃ スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 524 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 537 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 467 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 474 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 青菜のお浸し コンソメスープ・牛乳 エネルギー 401 kcal	◎パン 食パン ほくほくかぼちゃ スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 451 kcal	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 499 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 477 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 445 kcal	エネルギー kcal
昼食	チキンカレーライス きのこサラダ ヨーグルト和え エネルギー 576 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	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 がんもの煮つけ ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 557 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 ピーンの野菜炒め 和風きのこマリネ 味噌汁 エネルギー 528 kcal	とろろそば 肉団子と大根の煮物 ナムル フルーツ エネルギー 434 kcal	ご飯 豆乳鍋 あわせるゼリー エネルギー 461 kcal
	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	パニラムース エネルギー 75 kcal	ミルクケーキ エネルギー 83 kcal
夕食	ご飯 関東煮 キャベツ炒め 味噌汁 エネルギー 502 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) アスパラのおかか和え さつま芋の旨煮 すまし汁 エネルギー 500 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根煮つけ すまし汁 エネルギー 459 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ごぼうの味噌煮 すまし汁 エネルギー 459 kcal	ご飯 アジの焼き浸し 付) 角麩煮 ツナキャベツサラダ 味噌汁 エネルギー 467 kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 揚げ茄子の煮つけ 味噌汁 エネルギー 558 kcal	ご飯 鶏肉の甘酢焼き 付) きのこソテー 糸昆布煮 味噌汁 エネルギー 553 kcal
	30 (日)	31 (月)					
朝食	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 503 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 551 kcal					
	◎パン ロールパン2ケ ウインナーソテー ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 474 kcal	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 561 kcal					
昼食	ご飯 鶏肉のパン粉焼 付) いんげんソテー 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 535 kcal	ご飯 豚肉のオイスター炒め ひじき煮 キャベツお浸し 味噌汁 エネルギー 490 kcal					
	ももゼリー エネルギー 38 kcal	リンゴケーキ エネルギー 69 kcal					
夕食	ご飯 海老入り卵焼き 付) 大根サラダ 竹輪の炒め煮 すまし汁 エネルギー 483 kcal	ご飯 アジの梅焼き 付) 白菜の和え物 じゃが芋胡麻味噌煮 すまし汁 エネルギー 438 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
- 1月29日昼食 お鍋の日(豆乳鍋)



豚肉(加熱済)
焼き豆腐 2ケ
白菜
えのきたけ
ねぎ
花人参

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。