



特養・ショートステイ

				1 (木)	2 (金)	3 (土)		
朝 食	今年の恵方の方角は、 東北東 です。			◎基本メニュー ご飯 炒り卵 ふりかけ 味噌汁・牛乳 483 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 473 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ジャム コーンスープ・牛乳 417 kcal		
				◎パン 食パン 炒り卵 ジャム コンソメスープ・牛乳 380 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 393 kcal	kcal		
ご飯 タンドリーチキン 付) アスパラ 大根のコンソメ煮 コールスローサラダ 南瓜ポタージュ 545 kcal				五目うどん ツナじゃが煮 ブロッコリーピーナツ和え フルーツ 457 kcal	ネギトロ丼 大根のそぼろ煮 赤だし フルーツ 530 kcal			
オレンジゼリー 41 kcal				牛乳ケーキ 67 kcal	節分ボーロ 60 kcal			
ご飯 さわらの野菜蒸し 付) ししとう 茄子の煮つけ 味噌汁 454 kcal				ご飯 豚肉の中華風炒め がんもの煮つけ 味噌汁 528 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) キャベツ塩昆布和え 焼き豆腐煮 すまし汁 529 kcal			
4 (日)				5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
朝 食	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 442 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 491 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め 梅干し 味噌汁・牛乳 426 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め たいみそ 味噌汁・牛乳 500 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま芋の洋風煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 487 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め のり佃煮 味噌汁・牛乳 466 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ マーガリン コーンスープ・牛乳 527 kcal	
	◎パン 食パン ハムエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳 381 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 387 kcal	◎パン 食パン じゃが芋のそぼろ炒め マーガリン コンソメスープ・牛乳 372 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め ジャム コンソメスープ・牛乳 443 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま芋の洋風煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 425 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め ジャム コンソメスープ・牛乳 414 kcal	kcal	
昼 食	ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし 胡瓜の和え物 すまし汁 545 kcal	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 付) ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 472 kcal	ご飯 味噌カツ 軟 豚肉味噌炒め 付) キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 539 kcal	豚丼 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 519 kcal	カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー 554 kcal	醤油ラーメン ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal	炊き込みご飯 ホッケの塩焼き 付) 大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 467 kcal	
	マンゴプリン 37 kcal	黒糖ケーキ 70 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal	ストロベリーゼリー 40 kcal	ロールケーキ 68 kcal	いちごサンドケーキ 87 kcal	ココアムース 76 kcal	
夕 食	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 付) いんげんソテー 角麩煮 味噌汁 504 kcal	ご飯 鶏肉の利休煮 付) 青菜のお浸し キャベツピーマンツナ炒め すまし汁 496 kcal	ご飯 アジの生姜煮 付) 厚揚げ煮 白菜の土佐炒め 味噌汁 468 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリー和えもの 切干大根煮付 すまし汁 479 kcal	ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 味噌汁 474 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) ブロッコリー和え物 炊き合わせ 味噌汁 501 kcal	ご飯 鶏肉トマトソースかけ 付) キャベツサラダ スパゲティソテー すまし汁 493 kcal	
	11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	
朝 食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き ふりかけ 味噌汁・牛乳 393 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ のり佃煮 味噌汁・牛乳 461 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 梅干し 味噌汁・牛乳 426 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 たいみそ 味噌汁・牛乳 495 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ふりかけ 味噌汁・牛乳 456 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 514 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ジャム 南瓜ポタージュ・牛乳 410 kcal	
	◎パン ロールパン・クロワッサン 目玉焼き ジャム コンソメスープ・牛乳 337 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ ジャム コンソメスープ・牛乳 405 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ウインナーソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 368 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マーガリン コンソメスープ・牛乳 477 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 380 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 410 kcal	kcal	
昼 食	ご飯 クリームシチュー エビサラダ 杏仁フルーツ 529 kcal	ご飯 ブリ照焼き 軟 鰯照焼 付) 甘酢生姜 大根の煮つけ もやしお浸し 味噌汁 500 kcal	ご飯 エビチリ カニ豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ 559 kcal	オムライス ハートのコロケ コールスローサラダ コンソメスープ 678 kcal	ご飯 ミートローフ 付) ブロッコリー きのこソテー 大根サラダ コンソメスープ 520 kcal	たぬきそば じゃが芋そぼろ煮 胡瓜の酢の物 フルーツ 482 kcal	ご飯 回鍋肉 しゅうまい ナムル 中華スープ 550 kcal	
	ドーナツ 71 kcal	プリン 74 kcal	ヨーグルトケーキ 95 kcal	バレンタインハートプリン 73 kcal	田舎饅頭 106 kcal	ロールケーキ 68 kcal	水ようかん 67 kcal	
夕 食	ご飯 鰯のたれ焼き 付) 茄子の華風浸し つくね煮つけ 味噌汁 547 kcal	ご飯 牛肉柳川煮 青菜のオイスター炒め 味噌汁 499 kcal	ご飯 鮭の白味噌煮 付) ねぎ はんぺんと細昆布煮もの すまし汁 452 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) オクラおかか和え こんにゃくの炒り煮 味噌汁 472 kcal	ご飯 豆腐ステーキとろろかけ 付) 青菜の和え物 ひじき煮 味噌汁 473 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) キャベツソテー 春雨サラダ 味噌汁 517 kcal	ご飯 アジの和風マリネ 付) いんげん 里芋の煮物 味噌汁 515 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。

1 8（日）		1 9（月）		2 0（火）		2 1（水）		2 2（木）		2 3（金）		2 4（土）	
朝 食	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 454 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 541 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 梅干し 味噌汁・牛乳 404 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ たいみそ 味噌汁・牛乳 485 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 426 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ のり佃煮 味噌汁・牛乳 502 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ ポトフ ジャム コンソメスープ・牛乳 447 kcal						
	◎パン 食パン 卵のオイスター炒め マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 393 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 446 kcal	◎パン ロールパン2ケ 白菜のクリーム煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 376 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポトフ ジャム コンソメスープ・牛乳 427 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳 417 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 455 kcal							
昼 食	ご飯 鮭のきのこ焼き 大根の煮つけ さつま芋サラダ 味噌汁 エネルギー 534 kcal	菜飯 豚肉の土佐炒め 大根の旨煮 ひじきサラダ すまし汁 497 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼 付）ブロッコリー 野菜の洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ 608 kcal	三色丼 たけのこ炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁 522 kcal	ご飯 鯖の塩焼き 軟）鯖塩焼き 付）大根おろし じゃが芋の煮つけ 塩昆布和え すまし汁 477 kcal	きつねうどん しゅうまい 茄子の華風浸し フルーツ 457 kcal	ご飯 アジの葱味噌焼き 付）いんげん もやしの煮浸し ブロッコリーサラダ かきたま汁 479 kcal						
	間食 クッキー 1枚 エネルギー 81 kcal	レモンゼリー 41 kcal	バームロール 68 kcal	ストロベリーゼリー 40 kcal	ロールケーキ 85 kcal	大島饅頭 107 kcal	紅茶ムース 66 kcal						
夕 食	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 野菜の金平 すまし汁 エネルギー 507 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 南瓜とがんも煮つけ 味噌汁 475 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付）キャベツの和え物 角麩煮 すまし汁 445 kcal	ご飯 味噌おでん 茄子の煮付け すまし汁 494 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 付）オクラのおかか和え 切干大根のごま炒め 味噌汁 541 kcal	ご飯 タラのきのこソースかけ 付）いんげんソテー いか団子煮 すまし汁 468 kcal	ご飯 つくね風焼き 付）金平ごぼう 大豆の五目煮 きのこの味噌汁 540 kcal						
	2 5（日）		2 6（月）		2 7（火）		2 8（水）		2 9（木）		2月3日 昼食 節分・開設記念献立 2月14日 昼食 バレンタイン献立		
朝 食	◎基本メニュー ご飯 肉団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 467 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 414 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 梅干し 味噌汁・牛乳 475 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーの洋風煮 たいみそ 味噌汁・牛乳 418 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳 441 kcal								
	◎パン ロールパン2ケ 肉団子煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 441 kcal	◎パン ロールパン2ケ ウインナーソテー マーガリン コンソメスープ・牛乳 404 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 387 kcal	◎パン 食パン ブロッコリーの洋風煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 327 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 356 kcal								
昼 食	ポークカレーライス グリーンサラダ ヨーグルト和え エネルギー 564 kcal	ご飯 ホキのムニエル 付）アスパラ スパゲティソテー 白菜サラダ コンソメスープ 509 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 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 567 kcal	炊込みご飯 鯖の西京焼き 付）甘酢生姜 じゃが芋の煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 539 kcal	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付）キャベツ 青菜と海老の中華炒め アスパラサラダ 中華スープ 533 kcal								
	間食 バームクーヘン エネルギー 102 kcal	カントリーマーム 48 kcal	青りんごゼリー 42 kcal	パニラムース 75 kcal	ミニアンパン 92 kcal								
夕 食	ご飯 ひじき入り卵焼き 付）金時豆 竹輪の炊き合わせ 味噌汁 499 kcal	ご飯 豚肉の焼き肉風 南瓜のかにあんかけ 味噌汁 524 kcal	ご飯 赤魚の煮つけ 付）ピーマンと竹輪金平 白菜のごま酢和え 味噌汁 443 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付）オクラのなめ茸和え 糸昆布煮 味噌汁 497 kcal	ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 味噌汁 472 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。