

8月メニュー表

特養・ショートステイ

		特養・ショートステイ			1 (木)	2 (金)	3 (土) 朝パンの日
朝食	 < 脱水対策 >						
	たくさんの汗をかいていなくても、のどが渴いていなくても						
	こまめに水分補給しましょう						
	日頃から、バランスの良い食事を摂り、体力作りをしましょう						
昼食							
	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯
	さわらの野菜蒸し 付) ししとうがらし 揚げ茄子の煮付け 味噌汁		ご飯 酢鶏 がんと煮つけ 味噌汁		ご飯 冷し中華 カニ豆腐 ブロッコリーピーナツ和え フルーツ		ご飯 さばのおろし煮 もやし炒め グリーンサラダ 茶碗蒸し
	446 kcal		455 kcal		417 kcal		
間食	オレンジゼリー		抹茶まんじゅう		牛乳ケーキ		
	41 kcal		107 kcal		67 kcal		
	ご飯		ご飯		ご飯		
	さつまいもの洋風煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳		カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー		焼きそば 大根の煮つけ 青菜のサラダ フルーツ		ロールパン・クロワッサン 洋風卵炒め マーガリン コーンスープ 牛乳
457 kcal		554 kcal		531 kcal		534 kcal	
夕食	ご飯		豚丼		焼きそば		炊込みご飯
	さつまいもの煮つけ 味噌汁		金平れんこん もやしの和え物 味噌汁		大根の煮つけ 青菜のサラダ フルーツ		ほっけ塩焼き 付) キャベツ 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁
	565 kcal		526 kcal		531 kcal		471 kcal
	マンゴプリン		栗しぐれ2ケ		いちごサンドケーキ		ココアムース
37 kcal		80 kcal		87 kcal		76 kcal	
朝食	ご飯		ご飯		ご飯		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		鶏肉の利休煮 付) 青菜のお浸し キャベツとピーマンツナ炒め すまし汁		魚すき ひじき炒め煮 味噌汁		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
	520 kcal		478 kcal		483 kcal		475 kcal
	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯
目玉焼き ふりかけ 味噌汁 牛乳		ポトフ のり佃煮 味噌汁 牛乳		ウインナーソテー 梅干し 味噌汁 牛乳		食パン オムレツ ジャム 南瓜ポターージュ 牛乳	
374 kcal		474 kcal		410 kcal		410 kcal	
昼食	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯
	よだれ鶏 付) ブロッコリー がんと煮つけ ごま酢和え すまし汁		エビチリ軟) 魚チリ かに豆腐 白菜のおかか和え 中華スープ		麦とろご飯 さんまの塩焼き 付) 大根おろし さつまいも煮 具たくさん汁 < 終戦記念日 >		スパゲティナポリタン 大根のコンソメ煮 グリーンサラダ フルーツ
	617 kcal		567 kcal		574 kcal		432 kcal
	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯
鰯のたれ焼き 付) 菜の花 茄子の煮付け 味噌汁		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		鶏肉のごまだれ焼き 付) オクラおかか和え こんにゃく炒り煮 味噌汁		回鍋肉 シュウマイ ナムル 中華スープ	
467 kcal		447 kcal		458 kcal		490 kcal	
間食	ドーナツ		プリン		ヨーグルトケーキ		ロールケーキ
	71 kcal		74 kcal		95 kcal		68 kcal
	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯
	さつまいもの煮つけ 味噌汁		鶏肉のごまだれ焼き 付) オクラおかか和え こんにゃく炒り煮 味噌汁		鮭の白味噌煮 付) ねぎ はんぺんと細切昆布の煮物 すまし汁		鶏肉の照り焼き 付) キャベツ 春雨サラダ 味噌汁
467 kcal		447 kcal		448 kcal		530 kcal	
夕食	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯
	さつまいもの煮つけ 味噌汁		鶏肉のごまだれ焼き 付) オクラおかか和え こんにゃく炒り煮 味噌汁		鶏肉の照り焼き 付) キャベツ 春雨サラダ 味噌汁		アジの和風マリネ 付) いんげん 里芋の煮物 味噌汁
	467 kcal		447 kcal		448 kcal		490 kcal
	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯
さつまいもの煮つけ 味噌汁		鶏肉のごまだれ焼き 付) オクラおかか和え こんにゃく炒り煮 味噌汁		鶏肉の照り焼き 付) キャベツ 春雨サラダ 味噌汁		アジの和風マリネ 付) いんげん 里芋の煮物 味噌汁	
467 kcal		447 kcal		448 kcal		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。

	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土) 朝パンの日
朝食	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 455 kcal	ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 520 kcal	ご飯 白菜のクリーム煮 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 418 kcal	ご飯 ポークビーンズ たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 495 kcal	ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 438 kcal	ご飯 洋風卵炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 490 kcal	ロールパン2ケ ポトフ ジャム 南瓜ポタージュ 牛乳 エネルギー 479 kcal
	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 529 kcal	菜飯 豚肉の土佐炒め 冬瓜の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 エネルギー 529 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付) ブロッコリー 夏野菜のトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ エネルギー 627 kcal	三色丼 たけのこ炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 543 kcal	ご飯 さば塩焼き(軟) 鮭塩焼き 付) 大根おろし じゃが芋の煮つけ 白菜のごま酢和え すまし汁 エネルギー 486 kcal	きつねうどん しゅうまい 茄子の華風浸し フルーツ エネルギー 459 kcal	ご飯 鯡の葱味噌焼き 付) いんげん もやしの煮びたし ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁 エネルギー 466 kcal
間食	オレンジゼリー エネルギー 41 kcal	レモンゼリー エネルギー 41 kcal	パームロール エネルギー 68 kcal	ストロベリーゼリー エネルギー 40 kcal	ロールケーキ エネルギー 85 kcal	大島饅頭 エネルギー 107 kcal	紅茶ムース エネルギー 66 kcal
夕食	ご飯 豚肉茄子味噌炒め 野菜の金平 すまし汁 エネルギー 501 kcal	ご飯 カレー甘酢あんかけ 南瓜の煮物 味噌汁 エネルギー 436 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) キャベツの和え物 角麩煮 すまし汁 エネルギー 424 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ 付) 玉ねぎ炒め物 茄子の煮つけ すまし汁 エネルギー 474 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 付) オクラおかか和え 切干大根ごま炒め 味噌汁 エネルギー 522 kcal	ご飯 鱈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 エネルギー 471 kcal	ご飯 つくね風焼き 付) 金平ごぼう 大豆の五目煮 きのこ味噌汁 エネルギー 521 kcal
	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土) 朝パンの日
朝食	ご飯 海老団子煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 419 kcal	ご飯 ウイナーソテー のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 397 kcal	ご飯 卵のソテー 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 509 kcal	ご飯 ブロッコリー洋風煮 たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 417 kcal	ご飯 ケチャップソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 440 kcal	ご飯 白菜クリーム煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 458 kcal	食パン オムレツ ジャム 南瓜ポタージュ 牛乳 エネルギー 421 kcal
	夏野菜カレーライス グリーンサラダ ヨーグルト和え エネルギー 551 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 コーンスープ エネルギー 554 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 エネルギー 556 kcal	炊き込みご飯 鰯の西京焼き 付) 甘酢生姜 じゃが芋煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 エネルギー 538 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 エネルギー 536 kcal	五目そば しゅうまい ごぼうサラダ フルーツ エネルギー 512 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 エネルギー 560 kcal
間食	パームクーヘン エネルギー 102 kcal	マンゴープリン エネルギー 48 kcal	青りんごゼリー エネルギー 42 kcal	パニラムース エネルギー 75 kcal	ミニあんパン エネルギー 92 kcal	ブドウゼリー エネルギー 54 kcal	ドーナツ エネルギー 71 kcal
夕食	ご飯 ひじき入り卵焼き 付) 金時豆佃煮 竹輪の炊き合わせ 味噌汁 エネルギー 498 kcal	ご飯 豚肉の焼き肉風 南瓜のかにあんかけ 味噌汁 エネルギー 522 kcal	ご飯 赤魚の煮付 付) ピーマンと竹輪金平 白菜の胡麻酢和え 味噌汁 エネルギー 424 kcal	ご飯 鶏肉ごまだれ焼き 付) オクラなめ茸和え 糸昆布煮 味噌汁 エネルギー 496 kcal	ご飯 カニ玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 味噌汁 エネルギー 474 kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース 付) いんげん さつま芋の旨煮 味噌煮 エネルギー 543 kcal	ご飯 カレーの煮つけ 付) 揚げ茄子 大根サラダ 味噌汁 エネルギー 474 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。