

1月メニュー表



特養・ショートステイ

		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)						
朝食	 <p>祝膳 黒豆 伊達巻 かまぼこ(寿) 若鶏二色巻</p>	ゆかりご飯 祝い膳 彩りなます 雑煮風煮 牛乳	546 kcal	ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁 牛乳	494 kcal	ご飯 ハムエッグ のり佃煮 味噌汁 牛乳	451 kcal	ご飯 オムレツ ふりかけ 味噌汁 牛乳	453 kcal					
		<p>天ぷら</p> <ul style="list-style-type: none"> えび きす かぼちゃ ししとう 	赤飯 天ぷら・天つゆ 煮しめ キャベツの昆布和え 赤だし	527 kcal	ちらし寿司 揚げ茄子の煮つけ 茶わん蒸し みかん	484 kcal	ご飯 白身魚のたらこマヨ焼 付) アスパラ レンコン金平 カニサラダ 味噌汁	501 kcal	キーマカレー ささみサラダ 杏仁フルーツ	571 kcal				
			上用饅頭	98 kcal	パンラムース	75 kcal	ドーナツ	71 kcal	イチゴムース	75 kcal				
			ご飯 白身魚黄味味噌焼き 付) 菜花 大豆とこんにゃく煮 すまし汁	446 kcal	ご飯 松風焼き 付) いんげんソテー 南瓜のかにあんかけ 味噌汁	528 kcal	ご飯 鶏肉のもろみ焼 付) いんげん生姜和え がんと煮つけ すまし汁	513 kcal	ご飯 さわらのトマトソースかけ 付) ブロッコリー つくねの煮つけ 味噌汁	473 kcal				
5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)								
朝食	ご飯 ポテトソテー 梅干し 味噌汁 牛乳	436 kcal	ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁 牛乳	477 kcal	ご飯 白菜クリーム煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	473 kcal	ご飯 さつま揚げ炒め たいみそ 味噌汁 牛乳	472 kcal	ご飯 ミートボール ふりかけ 味噌汁 牛乳	438 kcal	ご飯 ケチャップソテー のり佃煮 味噌汁 牛乳	413 kcal	ご飯 ハムエッグ ふりかけ 南瓜ポタージュ 牛乳	477 kcal
昼食	ご飯 酢鶏 えびしゅうまい 春雨の中華和え 中華スープ	580 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め 揚げ茄子のおろし 胡瓜の和えもの 味噌汁	517 kcal	七草ご飯 ぶりの幽庵焼き 付) 甘酢生姜 じゃが芋とツナのソテー 大根サラダ 味噌汁	557 kcal	ご飯 白身魚のピカタ 付) いんげん がんと煮つけ もやしのナムル すまし汁	503 kcal	ゆかりご飯 牛肉コロッケ(軟) 豆腐みそかけ 付) キャベツ ピーマンと人参の金平 マカロニサラダ けんちん汁	602 kcal	味噌ラーメン 肉団子のあんかけ 大根サラダ みかん	483 kcal	ご飯 鰻のニンニク醤油焼き 付) 甘酢生姜 ひじき煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	437 kcal
間食	パイゼリー	38 kcal	田舎饅頭	106 kcal	青りんごゼリー	42 kcal	バームロール	78 kcal	クリームパン	90 kcal	牛乳ケーキ	67 kcal	おしるこ	66 kcal
夕食	ご飯 鰻の西京焼き 付) 長芋のお浸し いか団子煮 味噌汁	472 kcal	ご飯 ふわふわ揚げ肉味噌かけ 付) ブロッコリー和え物 糸昆布煮 すまし汁	471 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) 青菜ピーナツ和え 牛蒡と牛肉の炒り煮 すまし汁	481 kcal	ご飯 肉野菜炒め 春雨の酢の物 味噌汁	482 kcal	ご飯 鯉のおろし煮 付) れんこんの土佐炒め カリフラワーサラダ 味噌汁	430 kcal	ご飯 卵と豚肉のオイスター炒め さつま芋の甘辛煮 味噌汁	609 kcal	ご飯 ハンバーグ 付) ブロッコリー 野菜の金平 味噌汁	556 kcal
12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)								
朝食	ご飯 ブロッコリー卵ソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	474 kcal	ご飯 白菜のクリーム煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳	413 kcal	ご飯 ポトフ 梅干し 味噌汁 牛乳	408 kcal	ご飯 炒り卵 たいみそ 味噌汁 牛乳	465 kcal	ご飯 卵とカニの中華炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳	482 kcal	ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁 牛乳	445 kcal	ご飯 オムレツ 梅干し コーンスープ 牛乳	475 kcal
昼食	ご飯 ポークチャップ 野菜の洋風煮 青菜のサラダ コンソメスープ	553 kcal	カレーライス エビサラダ ヨーグルト和え	567 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) いんげん 厚揚げの甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁	529 kcal	麻婆丼 もやしの炒め物 さつま芋のサラダ 中華スープ	536 kcal	炊込みご飯 鯖の塩焼き 付) 大根おろし がんと煮つけ ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁	549 kcal	肉きしめん えびしゅうまい ほうれん草の白和え フルーツ	556 kcal	ご飯 おでん カニサラダ 杏仁フルーツ	513 kcal
間食	ロールケーキ	72 kcal	杏仁豆腐	49 kcal	いちごサンドケーキ	80 kcal	ヨーグルトケーキ	70 kcal	フルーチェ	42 kcal	ドーナツ	71 kcal	甘酒	76 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	431 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	514 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	509 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 南瓜の煮付け 味噌汁	504 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 竹輪の煮つけ 中華スープ	471 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ 白菜の炒め煮 味噌汁	455 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) ピーマン塩炒め 春雨サラダ 味噌汁	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。

	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
朝食	ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 427 kcal	ご飯 白菜のクリーム煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 460 kcal	ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 517 kcal	ご飯 ポークビーンズ たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 476 kcal	ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 415 kcal	ご飯 洋風卵とじ のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 452 kcal	ご飯 オムレツ 梅干し コンソープ 牛乳 エネルギー 475 kcal
	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付) いんげん 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 552 kcal	ご飯 さわらの山椒焼き 付) ねぎ 切干大根の胡麻炒め オクラの和え物 茶碗蒸し エネルギー 454 kcal	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 厚揚げ煮つけ ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 538 kcal	ご飯 白身魚フライ(軟) 魚マスタード 付) キャベツ 里芋バター醤油炒め グリーンサラダ 味噌汁 エネルギー 503 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) ブロッコリー ピーマンソテー 和風きのこマリネ 中華スープ エネルギー 513 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 449 kcal	炊込みご飯 鱈の西京焼き 付) 菜花 じゃが芋煮つけ 胡瓜の酢の物 すまし汁 エネルギー 498 kcal
間食	抹茶まんじゅう エネルギー 107 kcal	ロールケーキ エネルギー 95 kcal	ストロベリーゼリー エネルギー 40 kcal	栗しぐれ2ケ エネルギー 99 kcal	プリン エネルギー 74 kcal	黒糖ケーキ エネルギー 70 kcal	バームクーヘン エネルギー 102 kcal
夕食	ご飯 ねぎとしらすの卵焼き 付) 大根おろし キャベツ炒め 味噌汁 エネルギー 444 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) アスパラおかか和え さつま芋の旨煮 味噌汁 エネルギー 516 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根の煮つけ すまし汁 エネルギー 439 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 495 kcal	ご飯 赤魚の照り煮 付) 角麩煮 ツナキャベツサラダ 味噌汁 エネルギー 507 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 556 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 503 kcal
	ご飯 白菜そぼろ炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 417 kcal	ご飯 炒り卵 のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 496 kcal	ご飯 ポトフ 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 421 kcal	ご飯 肉団子の洋風煮 たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 488 kcal	ご飯 炒り卵 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 487 kcal	ご飯 キャベツケチャップソテー のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 475 kcal	1/1朝 おせち料理 1/1昼 祝い膳 1/2昼 ちらし寿司 1/7昼 七草ごはん 1/18昼 お鍋の日 (おでん鍋) 感染予防には、 手洗い・うがいが 大切です。 
朝食	ご飯 白菜そぼろ炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 417 kcal	ご飯 炒り卵 のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 496 kcal	ご飯 ポトフ 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 421 kcal	ご飯 肉団子の洋風煮 たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 488 kcal	ご飯 炒り卵 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 487 kcal	ご飯 キャベツケチャップソテー のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 475 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 554 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 499 kcal	ご飯 油淋鶏 付) キャベツ レンコン金平 ナムル 中華スープ エネルギー 522 kcal	炊込みご飯 赤魚の和風ムニエル 付) いんげん 里芋の煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 エネルギー 481 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 南瓜のポタージュ エネルギー 545 kcal	五目うどん ツナじゃが ブロッコリーピーナツ和え フルーツ エネルギー 450 kcal	
間食	紅茶ケーキ エネルギー 65 kcal	ロールケーキ エネルギー 74 kcal	栗のムース エネルギー 75 kcal	大島饅頭 エネルギー 107 kcal	バームロール エネルギー 68 kcal	牛乳ケーキ エネルギー 67 kcal	
夕食	ご飯 海老入り卵焼き 付) 金時豆 竹輪の炒め煮 味噌汁 エネルギー 498 kcal	ご飯 アジの梅焼き 付) 白菜の和え物 じゃが芋の胡麻味噌煮 すまし汁 エネルギー 456 kcal	ご飯 豚肉はるさめ 白菜と厚揚げ煮つけ 味噌汁 エネルギー 517 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) キャベツサラダ こんにゃく炒り煮 味噌汁 エネルギー 485 kcal	ご飯 さわらの野菜蒸し 付) ししとう 茄子の煮付け 味噌汁 エネルギー 462 kcal	ご飯 豚肉の中華風炒め がんも煮つけ 味噌汁 エネルギー 533 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。